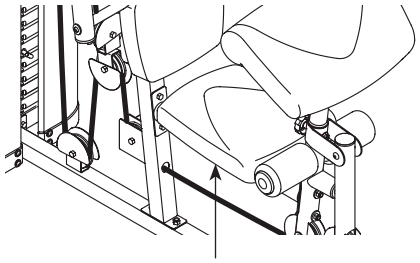
WEIDER PRO 6900

Nº. du Modèle 29838.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30 HNE (sauf jours fériés)

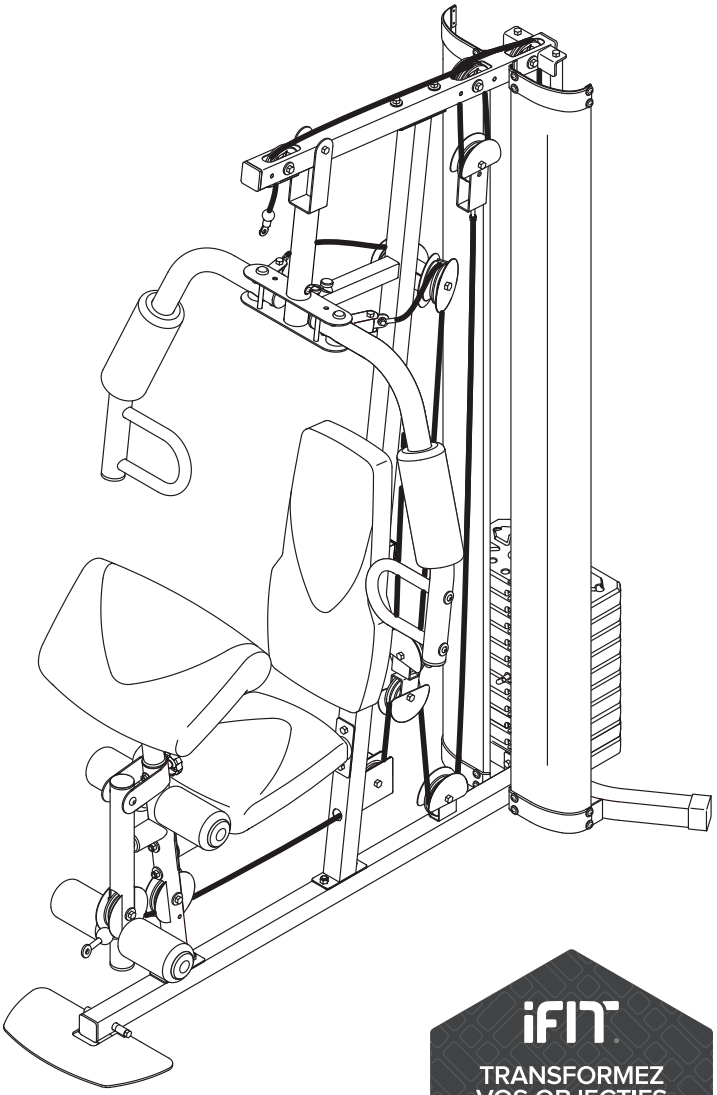
ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



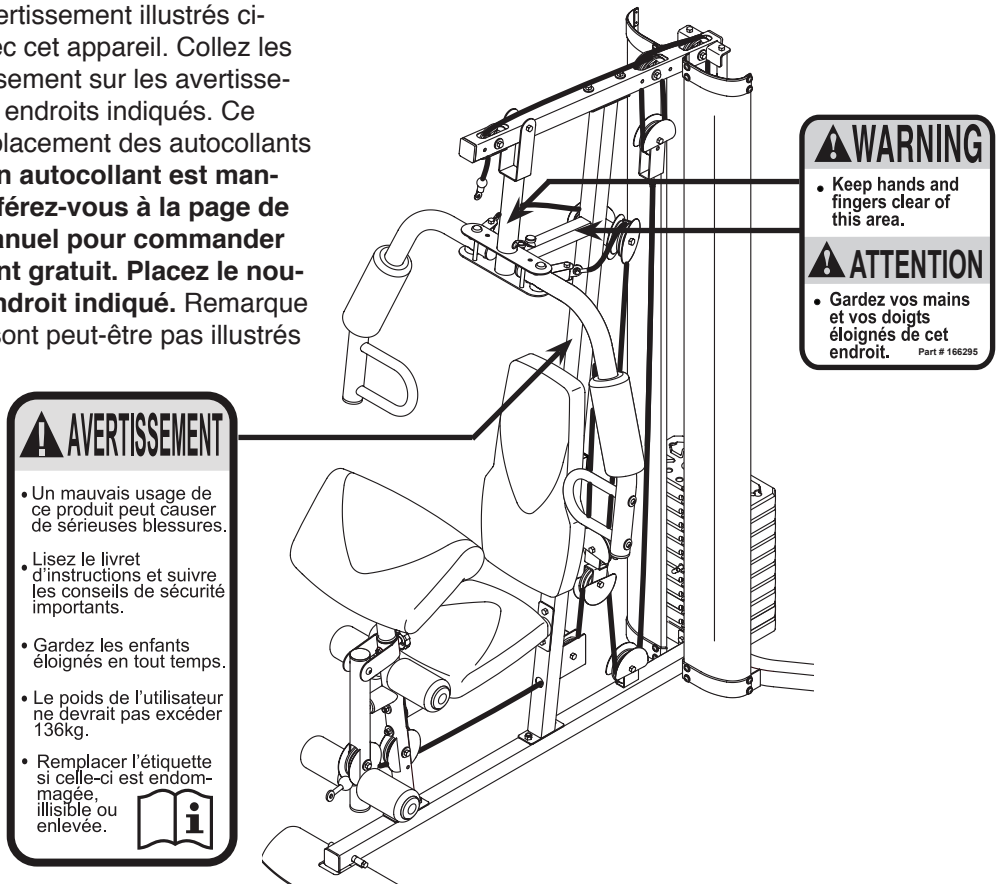
iFIT
TRANSFORMEZ VOS OBJECTIFS DE FITNESS EN RÉALITÉ
IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 6
ASSEMBLAGE 7
RÉGLAGES 22
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS 24
ENTRETIEN 25
SCHÉMA DE CÂBLAGE 26
CONSEILS POUR L'EXERCICE 27
LISTE DES PIÈCES 28
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


WARNING
• Keep hands and fingers clear of this area.
ATTENTION
• Gardez vos mains et vos doigts éloignés de cet endroit.
Part # 166295
AVERTISSEMENT
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136kg.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser l'appareil de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**

2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.**

3. **N'utilisez l'appareil de musculation que de la façon décrite dans ce manuel.**

4. **L'appareil de musculation est conçu pour l'utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas l'appareil dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous l'appareil de manière à protéger le sol.**

6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

7. **Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation.**

8. **L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 136 kg (300 lb).**

9. **Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.**

10. **N'approchez ni vos mains, ni vos pieds des pièces mobiles.**

11. **Assurez-vous de toujours fixer la pile de poids à l'aide de la goupille de verrouillage et du verrou après l'entraînement afin de prévenir l'utilisation non autorisée de l'appareil de musculation (reportez-vous à la section VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS à la page 24).**

12. **Veillez à ce que les câbles demeurent engagés dans les poulies en tout temps. Si les câbles se coincent pendant l'exercice, interrompez immédiatement l'exercice et vérifiez que les câbles logent dans les poulies.**

13. **Tenez-vous toujours debout sur la plaque des pieds lors d'exercices qui pourraient faire basculer l'appareil de musculation.**

14. **Ne dégagez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre à dorsaux latérale ou la sangle de poignée pendant que des poids sont élevés. Les poids chuteraient violemment.**

15. **Détachez toujours la barre à dorsaux de l'appareil de musculation avant d'effectuer un exercice ne requérant pas la barre.**

16. **L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.**

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE

Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

ICON™
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

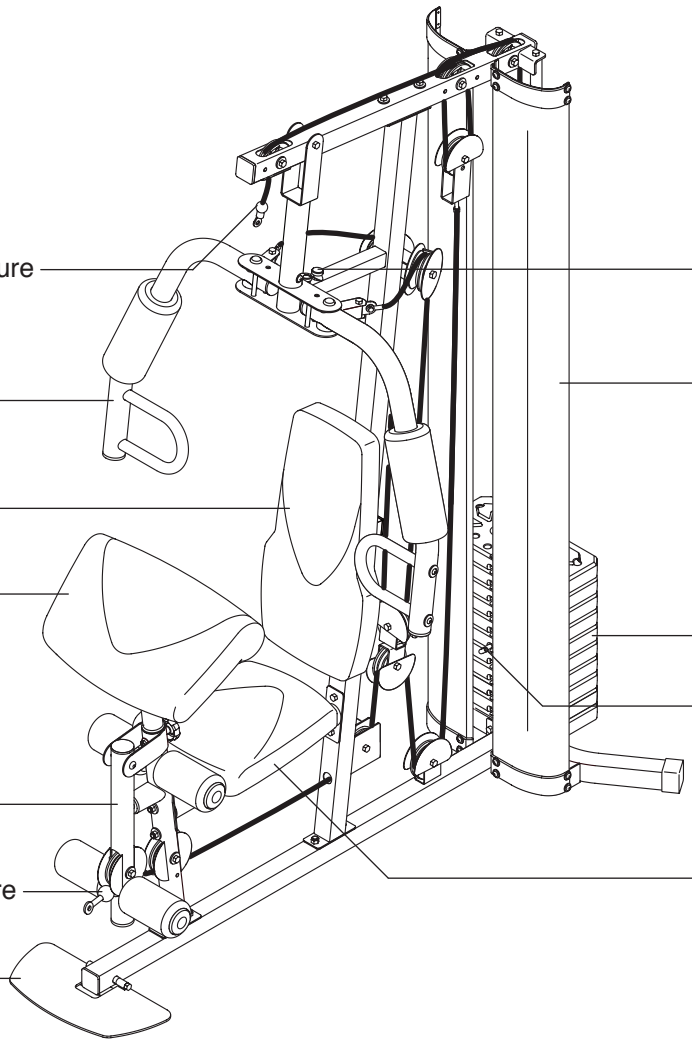
Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation polyvalent WEIDER PRO^{MC} 6900. L'appareil de musculation comporte plusieurs postes de poids conçus pour développer chaque grand groupe de muscles du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

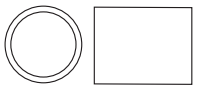
Longueur : 196 cm
Largeur : 109 cm
Hauteur : 211 cm



Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » sont utilisés dans la perspective d'une personne installée sur le siège et ne correspondent pas aux côtés droits et gauches des illustrations du manuel.

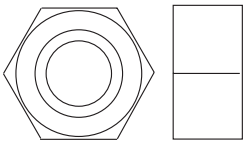
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**

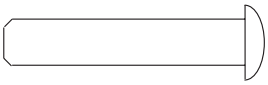


Bague d'Espacement 13mm (52)

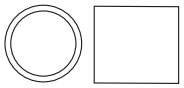
Boulon M10 x 25mm (74)



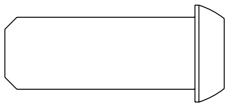
Écrou M12 (84)



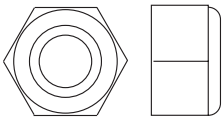
Vis M6 x 32mm (64)



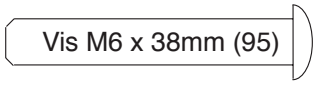
Bague d'Espacement 11mm (86)



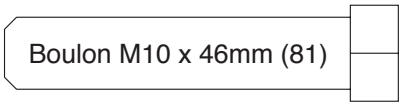
Vis en Bouton M10 x 25mm (77)



Écrou de Verrouillage M10 (56)

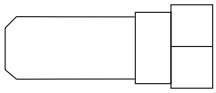


Vis M6 x 38mm (95)

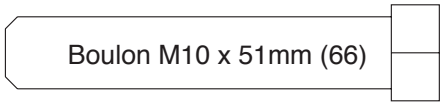


Boulon M10 x 46mm (81)

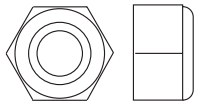
Rondelle M4 (33)



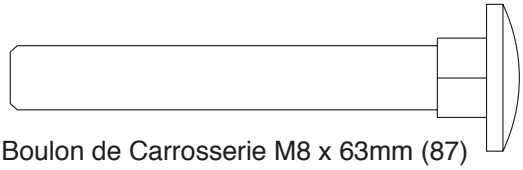
Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65)



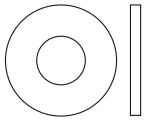
Boulon M10 x 51mm (66)



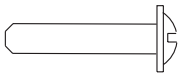
Écrou de Verrouillage M8 (58)



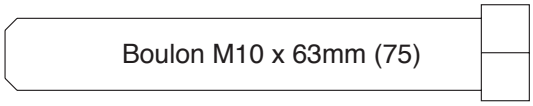
Boulon de Carrosserie M8 x 63mm (87)



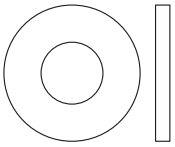
Rondelle M6 (82)



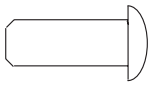
Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm (69)



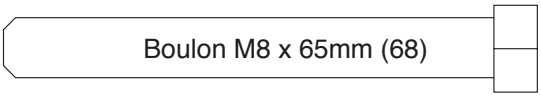
Boulon M10 x 63mm (75)



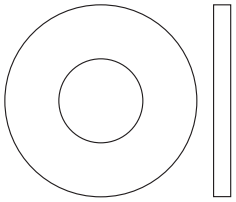
Rondelle M8 (59)



Vis M6 x 16mm (62)

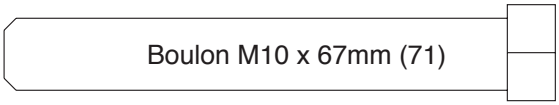


Boulon M8 x 65mm (68)



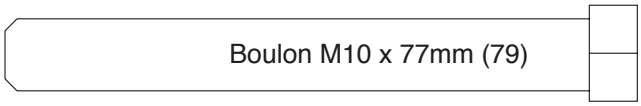
Rondelle M10 (57)

Vis Autotaraudeuse M4,2 x 16mm (49)

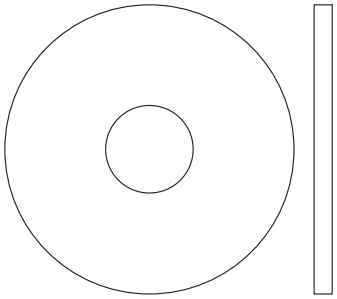


Boulon M10 x 67mm (71)

Vis M4 x 12mm (78)

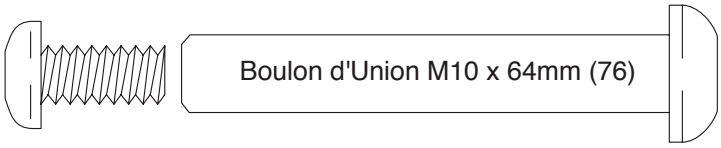


Boulon M10 x 77mm (79)



Grande Rondelle (85)

Boulon de Carrosserie M10 x 86mm (67)



Boulon d'Union M10 x 64mm (76)

Boulon M10 x 130mm (72)

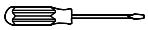
ASSEMBLAGE

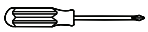
- L’assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Étant donné son poids et de sa taille, assemblez l'appareil de musculation à l’endroit où il sera utilisé. Assurez-vous de laisser suffisamment d’espace pour pouvoir marcher autour de l'appareil.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tout le matériel d’emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 6.

- Le ou les outils suivants (non compris) peuvent être nécessaires à l'assemblage :

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

un tournevis plat 

un tournevis à pointe cruciforme 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

Les Quatre Étapes du Processus d'Assemblage

Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil de musculation.

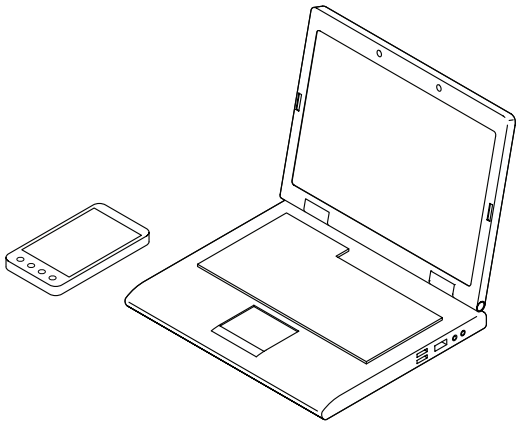
Assemblage des Bras—Cette étape est destinée à l'assemblage des bras et du levier pour jambes.

Assemblage de Câblage—Cette étape vise l'assemblage du réseau des câbles et poulies qui relient les bras aux poids.

Assemblage du Siège—Cette étape finale est destinée à l'assemblage du siège et du dossier.

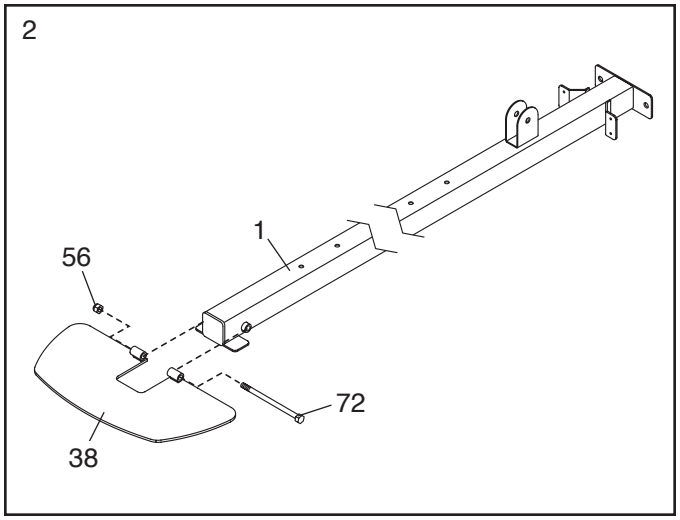
1. **Communiquez par téléphone ou courrier électronique avec le service à la clientèle (voir la couverture avant du manuel) dès maintenant pour enregistrer votre produit.**
   - pour activer votre garantie
   - pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le service à la clientèle
   - pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

1

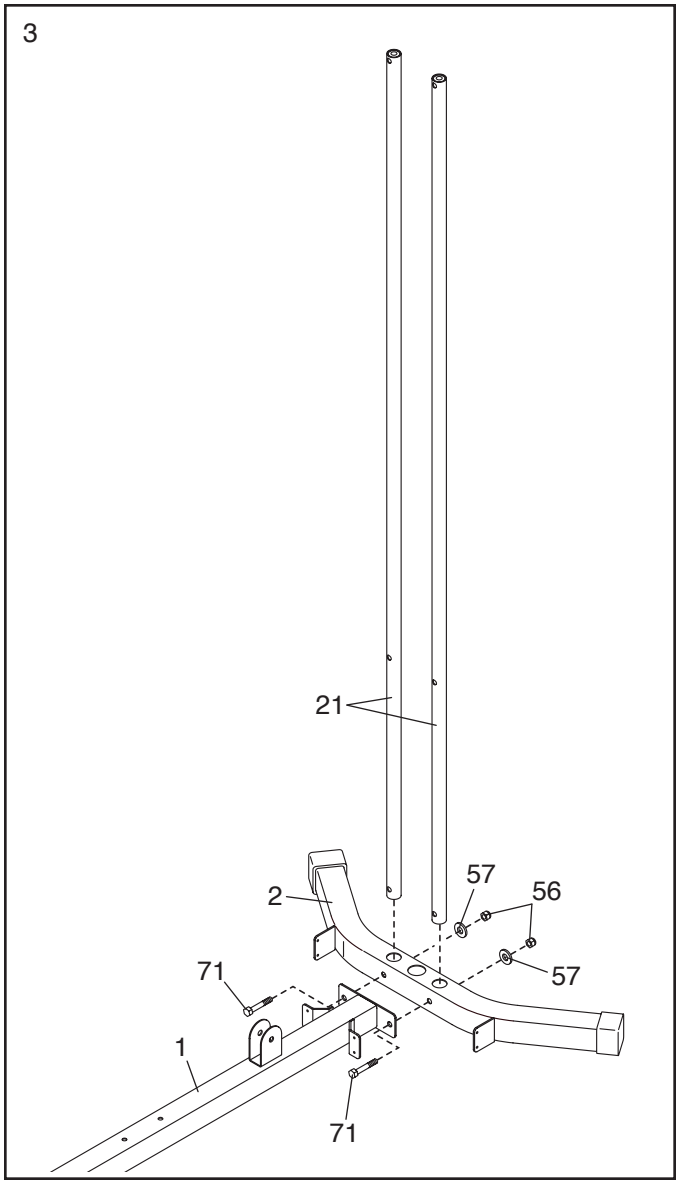


Assemblage du Cadre

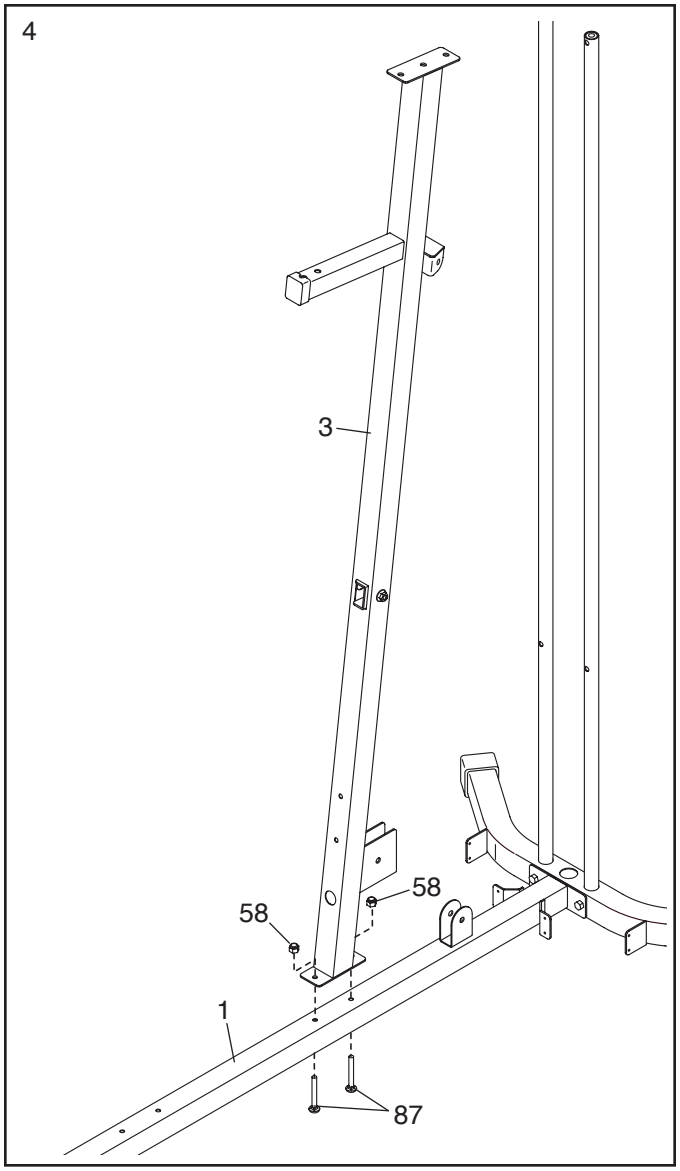
2. Attachez la Plaque des Pieds (38) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 130 mm (72) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; la plaque des pieds doit pouvoir pivoter aisément.**



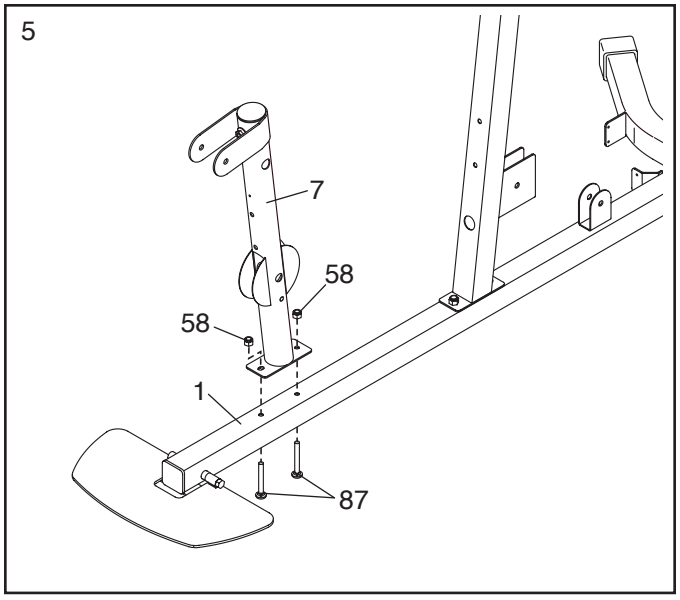
3. Attachez les Guides de Poids (21) et la Base (1) au Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57) et deux Écrous de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**



4. Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (87) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

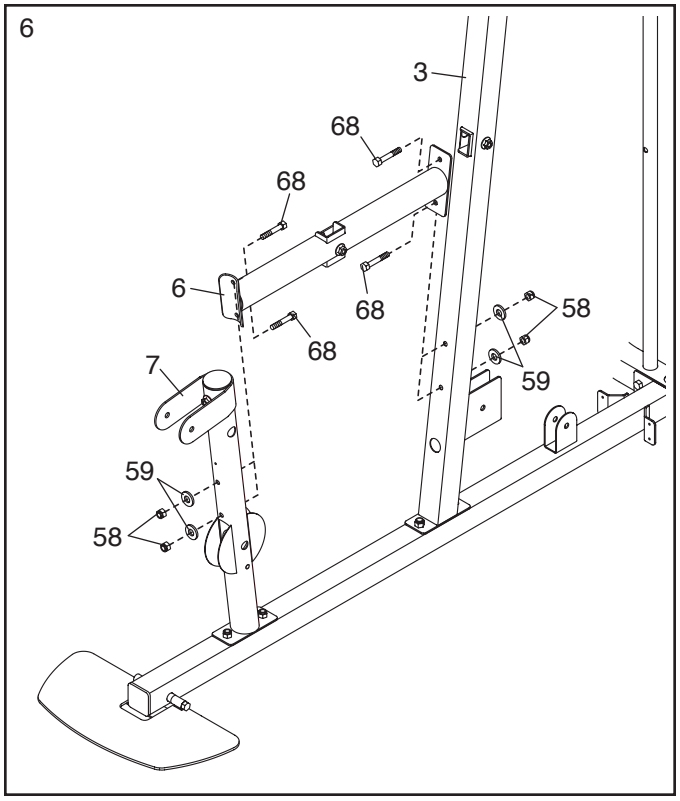


5. Attachez la Jambe Avant (7) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (87) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**



6. Attachez le Tube du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 65mm (68), deux Rondelles M8 (59) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

   Attachez le Tube du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même manière.

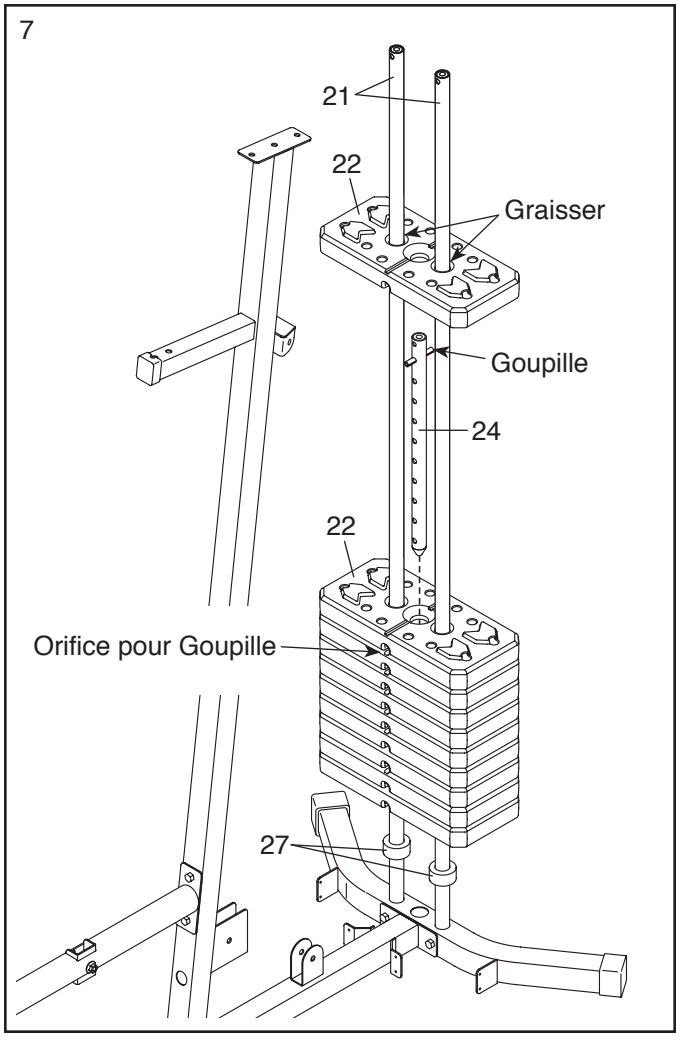


7. Faites glisser les deux Butées de Poids (27) sur les Guides de Poids (21).

   Orientez **neuf** Poids (22) de sorte à situer les orifices pour goupille au bas, tel qu'illustré. Faites glisser les Poids sur les Guides de Poids (21).

   Enfoncez le Sélecteur de Poids (24) dans les neuf Poids (22). **Veillez à ce que la goupille du Sélecteur de Poids soit dirigée tel qu'illustré.**

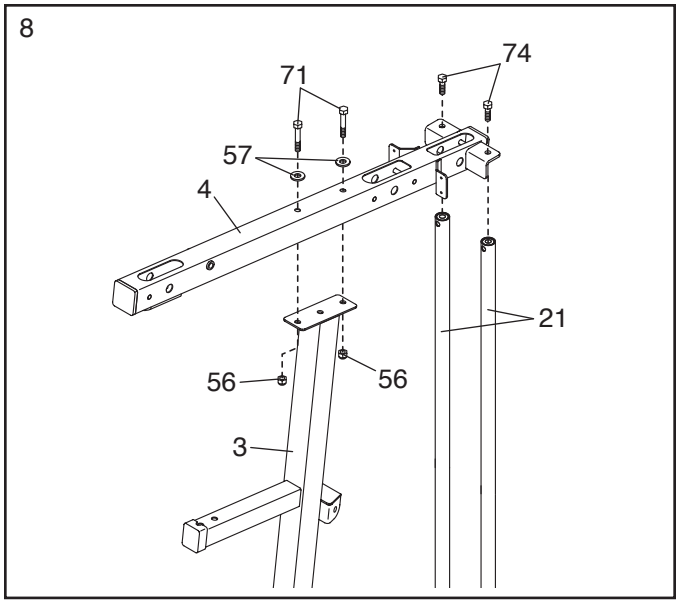
   Appliquez une quantité de la graisse incluse dans les orifices indiqués du Poids (22) restant. Ensuite, faites glisser le Poids sur les Guides de Poids (21).



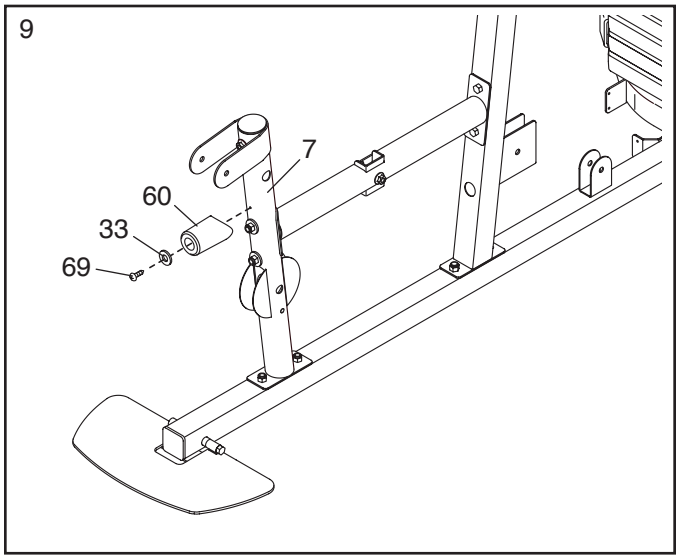
8. Attachez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57) et deux Écrous de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

   Attachez le Cadre Supérieur (4) aux Guides de Poids (21) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (74). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

   Reportez-vous aux étapes 3 à 8. Serrez les Écrous de Verrouillage M10 (56) et les Écrous de Verrouillage M8 (58).

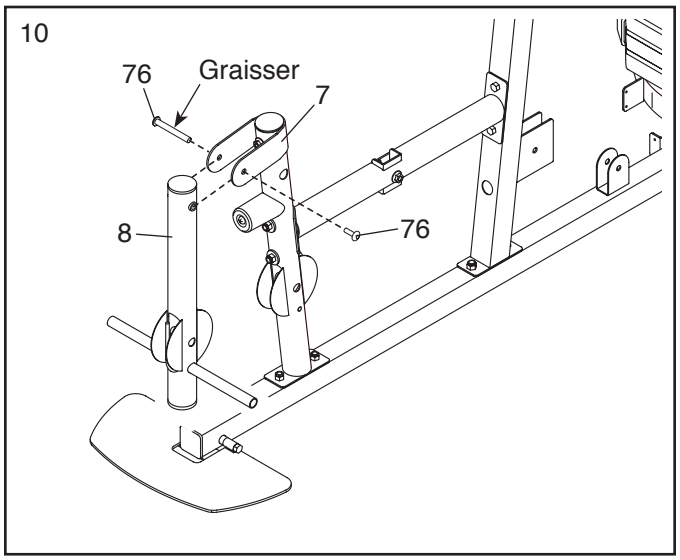


9. Attachez l'amortisseur de Jambe (60) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm (69) et d'une Rondelle M4 (33). **Assurez-vous que l'extrémité de l'amortisseur de Jambe est dirigée vers le haut.**



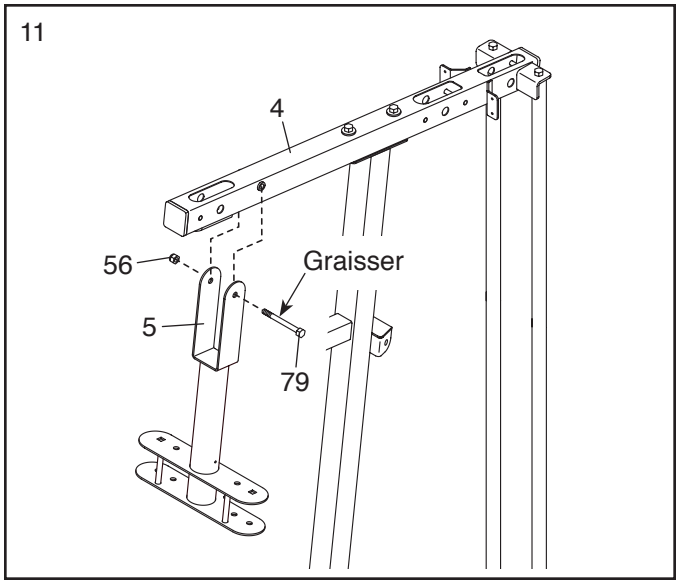
10. Graissez un Boulon d'Union M10 x 64mm (76).

    Attachez le Levier pour Jambes (8) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'un Boulon d'Union M10 x 64mm (76). **Assurez-vous que le cylindre du Boulon d'Union est introduit des deux côtés du support de la Jambe Avant.**



11. Graissez un boulon M10 x 77mm (79).

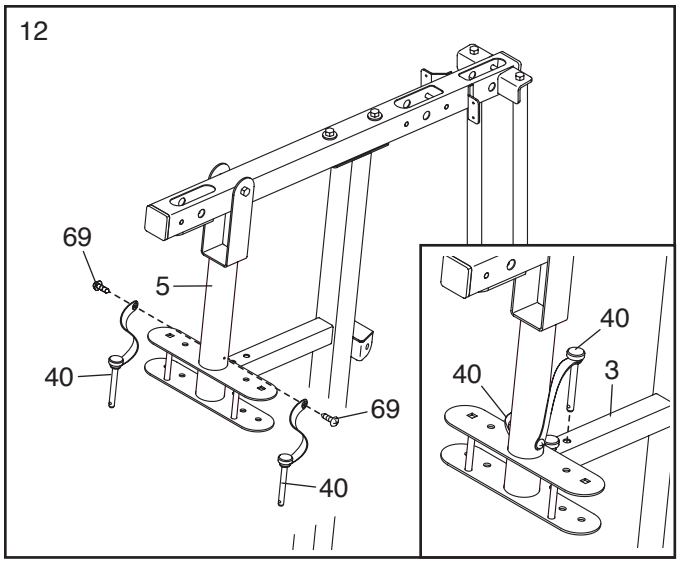
    Attachez le Cadre de Pivot (5) au Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon M10 x 77mm (79) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; le Cadre de Pivot doit pouvoir pivoter facilement.**



Assemblage des Bras

12. Attachez les deux Goupilles de Bras (40) au Cadre de Pivot (5) à l'aide de deux Vis Autotaraudeuses M4 x 20mm (69).

    Reportez-vous au schéma encadré. Introduisez les Goupilles de Bras dans les deux orifices du Montant (3) indiqués.



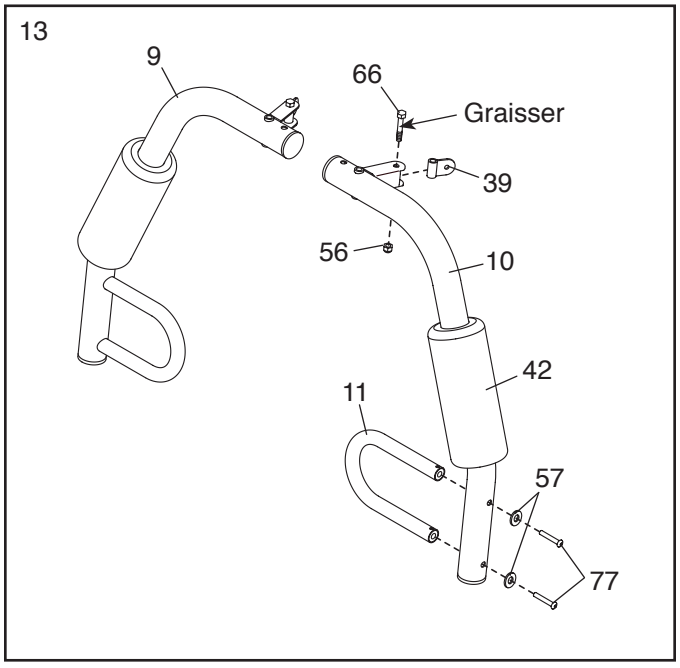
13. Graissez un boulon M10 x 51mm (66).

    Attachez un Pivot de Câble (39) au Bras Gauche (10) à l'aide du Boulon M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; le Pivot de Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

    Humectez l'intérieur d'un Grand Coussinet en Mousse (42) à l'aide d'eau savonneuse. Faites glisser le Grand Coussinet en Mousse sur le Bras Gauche (10).

    Attachez une Poignée (11) au Bras Gauche (10) à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 25mm (77) et deux Rondelles M10 (57).

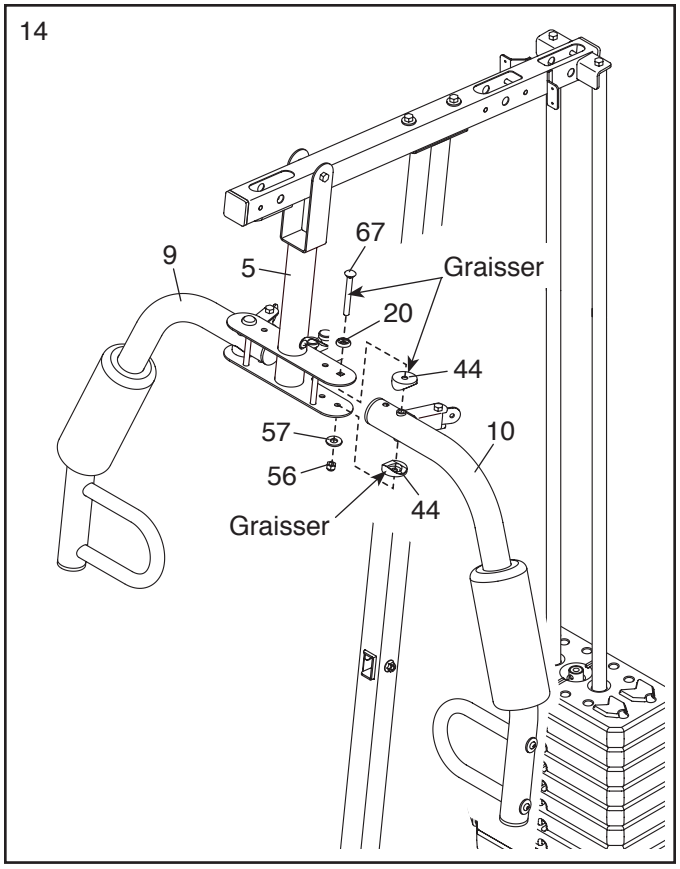
    Assemblez le Bras Droit (9) de la même façon.



14. Graissez un Boulon de Carrosserie M10 x 86mm (67) et deux Bagues du Bras (44).

    Attachez le Bras Gauche (10) au Cadre de Pivot (5) à l'aide d'un Boulon de Carrosserie M10 x 86mm (67), d'une Bague de Boulon de Carrosserie (20), des deux Bagues du Bras (44), d'une Rondelle M10 (57) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; le Bras Gauche doit pivoter aisément.**

    Attachez le Bras Droit (9) au Cadre de Pivot (5) de la même manière.



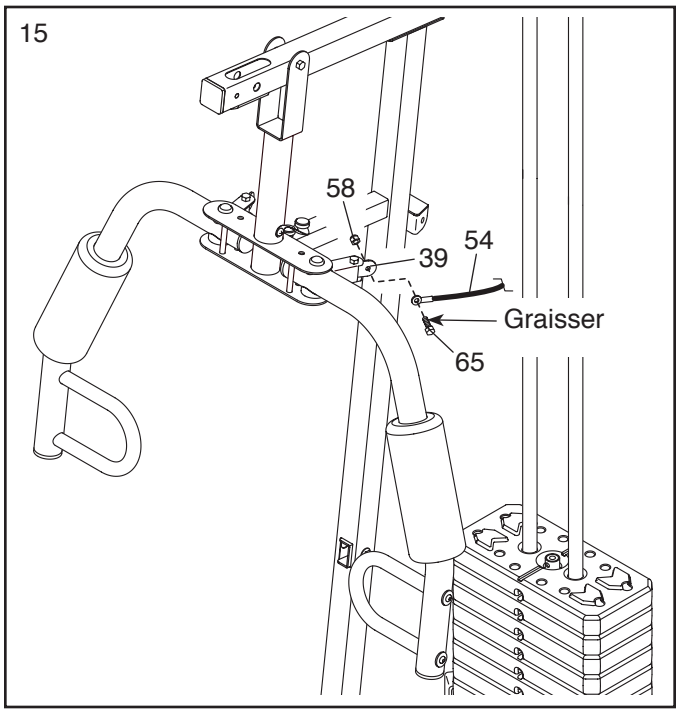
Assembage du Câblage

15. **IMPORTANT : reportez-vous au SCHÉMA DE CÂBLAGE à la page 26. Coupez le long du pointillé et déposez le SCHÉMA DE CÂBLAGE à côté du manuel pour consultation durant l'assemblage des câbles et des poulies.**

    Identifiez le Câble du Bras (54).

    Graissez un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65).

    Attachez le Câble du Bras (54) au Pivot de Câble (39) gauche à l'aide d'un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58).



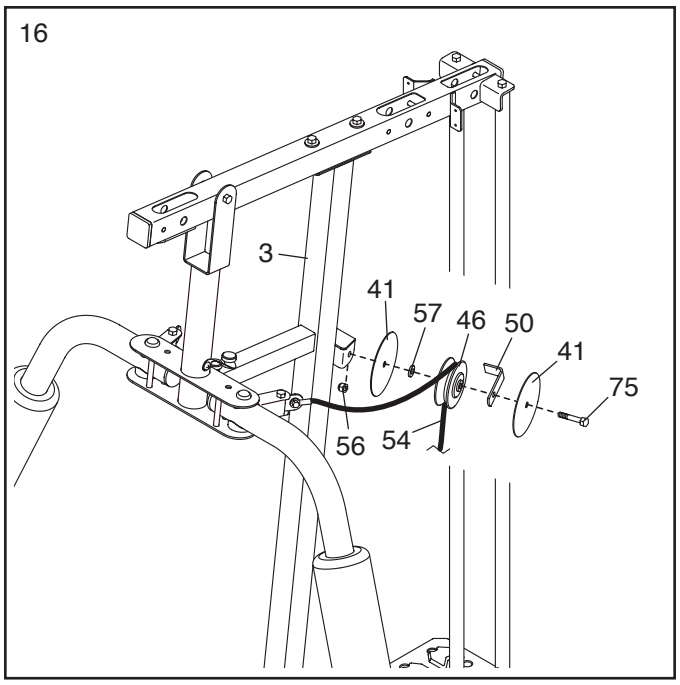
16. **Identifiez les deux Poulies en V (46), les neuf Poulies Épaisses (non illustrées) et les deux Poulies Minces (non illustrées).**

    Conseil : il peut s'avérer utile de consulter le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin du manuel pour identifier les poulies.

    Acheminez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en V (46).

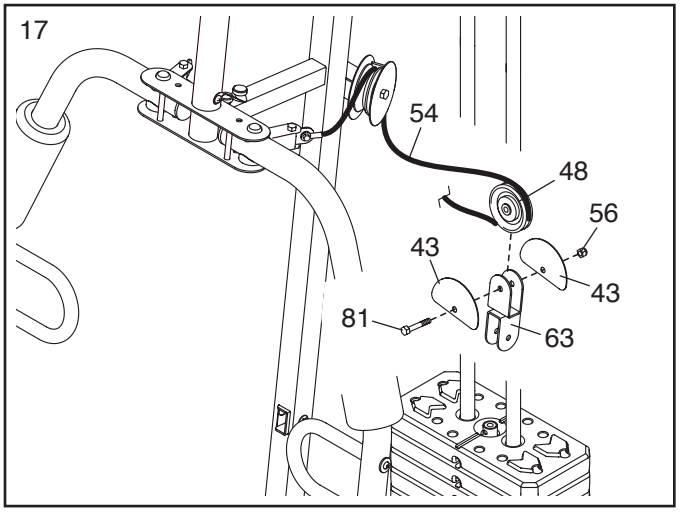
    Attachez la Poulie en V (46), un Grand Arrêt de Câble (50), deux Pare-Câbles Doubles (41) et une Rondelle M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

    Veillez à orienter le Grand Arrêt de Câble (50) de façon qu'il maintienne le Câble du Bras (54) dans la gorge de la Poulie en V (46).



17. Acheminez le Câble du Bras (54) autour d'une Poulie Épaisse (48).

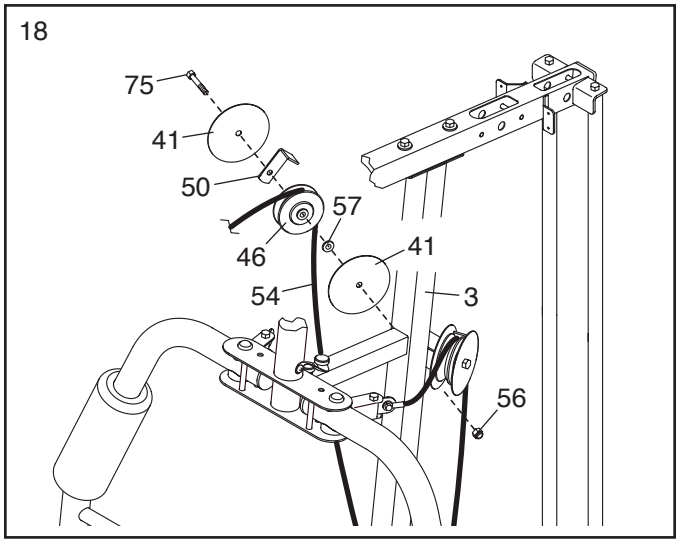
    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Pare-Câbles (43) au Double Support en U (63) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à ce que les Pare-Câbles soient situés à l'extérieur du support en U tel qu'illustré.**



18. Acheminez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en V (46).

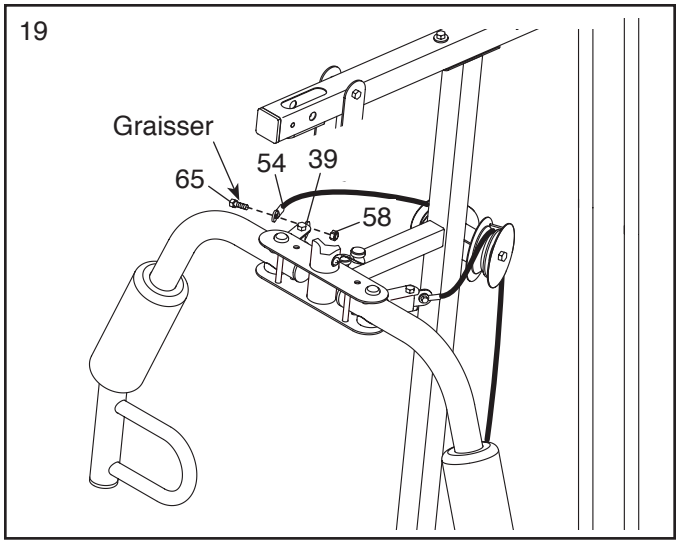
    Attachez la Poulie en V (46), un Grand Arrêt de Câble (50), deux Pare-Câbles Doubles (41) et une Rondelle M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

    Veillez à orienter le Grand Arrêt de Câble (50) de façon qu'il maintienne le Câble du Bras (54) dans la gorge de la Poulie en V (46).



19. Graissez un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65).

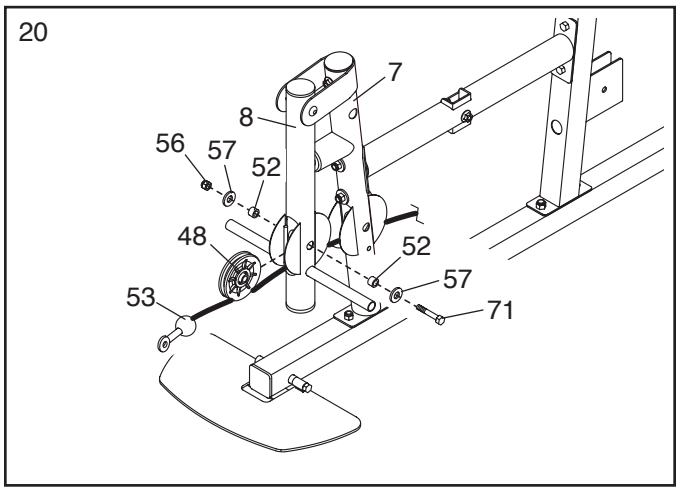
    Attachez le Câble du Bras (54) au Pivot de Câble (39) droit à l'aide d'un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58).



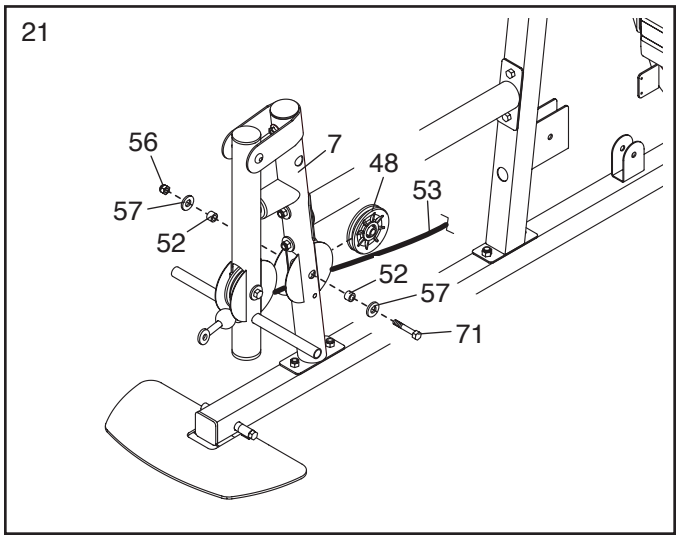
20. **Reportez-vous au SCHÉMA DE CÂBLAGE. Identifiez le Câble Inférieur (53).**

    Acheminez le Câble Inférieur (53) à travers le Levier pour Jambes (8) et la Jambe Avant (7).

    Attachez une Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8) par-dessus le Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espacement 13mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

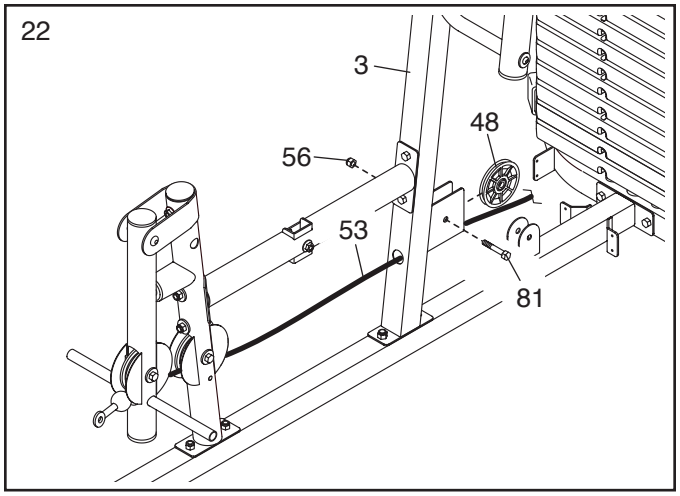


21. Attachez une Poulie Épaisse (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7) par-dessus le Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espacement 13mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



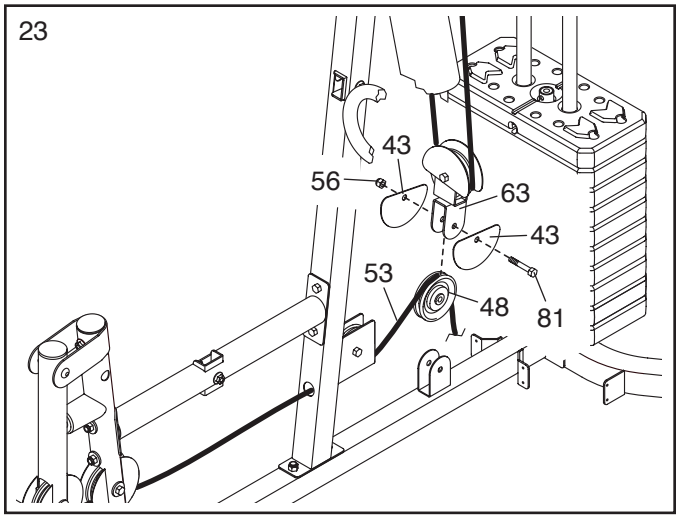
22. Acheminez le Câble Inférieur (53) à travers le Montant (3) par-dessous une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



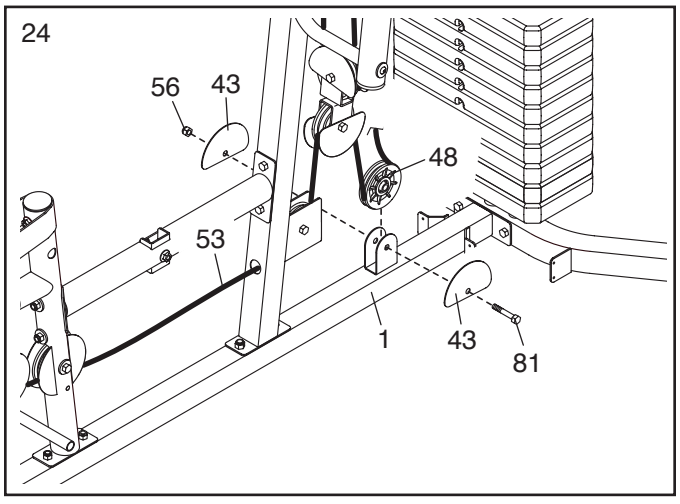
23. Acheminez le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Pare-Câbles (43) au Double Support en U (63) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à ce que les Pare-Câbles soient situés à l'extérieur du Double Support en U tel qu'illustré.**



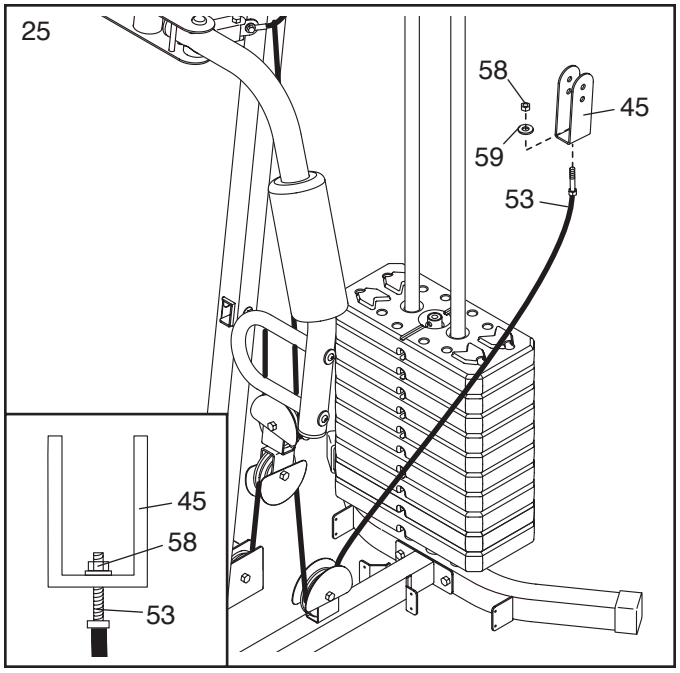
24. Acheminez le Câble Inférieur (53) par-dessous une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Pare-Câbles (43) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à ce que les Pare-Câbles soient situés à l'extérieur du support tel qu'illustré.**



25. Attachez le Câble Inférieur (53) au Support en U (45) à l'aide d'une Rondelle M8 (59) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58).

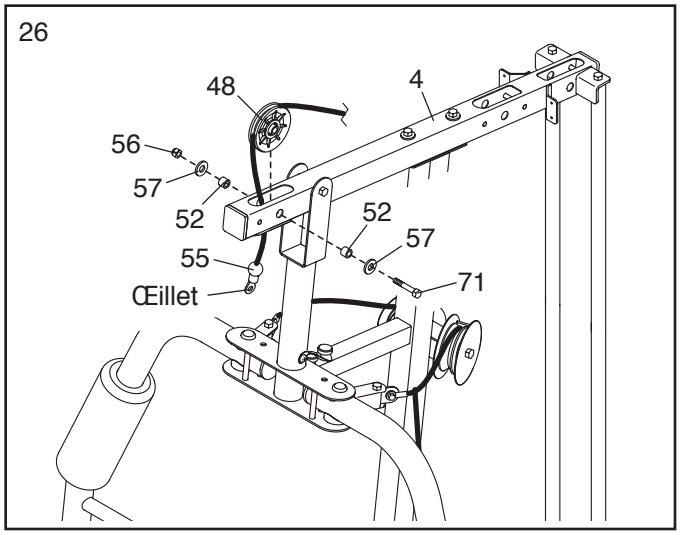
Reportez-vous au schéma encadré. Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; il doit s'engager sur l'extrémité du Câble Inférieur (53) de façon à ce que seulement deux filets apparaissent au-dessus de l'Écrou.



26. **Reportez-vous au SCHÉMA DE CÂBLAGE. Identifiez le Câble Supérieur (55).**

Acheminez le Câble Supérieur (55) vers le haut, à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Épaisse (48). **Veillez à ce que l'extrémité à œillet du Câble Supérieur se situe à l'endroit indiqué.**

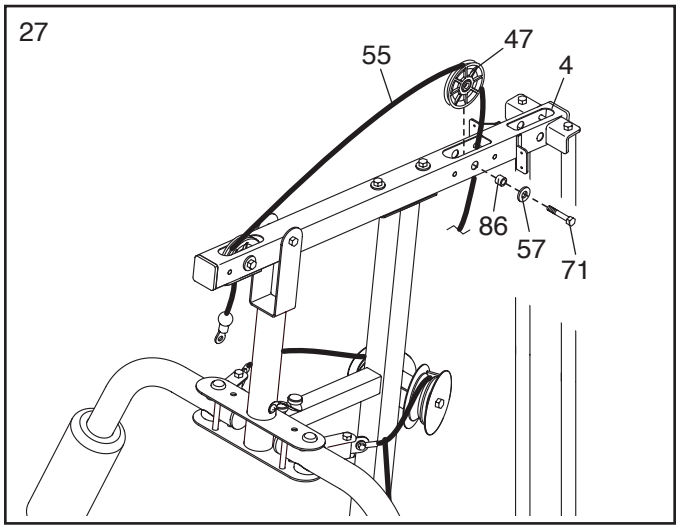
Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espacement 13mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



27. Acheminez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Mince (47) et vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4).

Attachez la Poulie Mince (47) **à l'intérieur** du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), d'une Rondelle de M10 (57) et d'une Bague d'Espacement 11mm (86). **Veillez à ce que la Poulie Mince ne chute pas hors du Cadre Supérieur durant les étapes 28 et 29.**

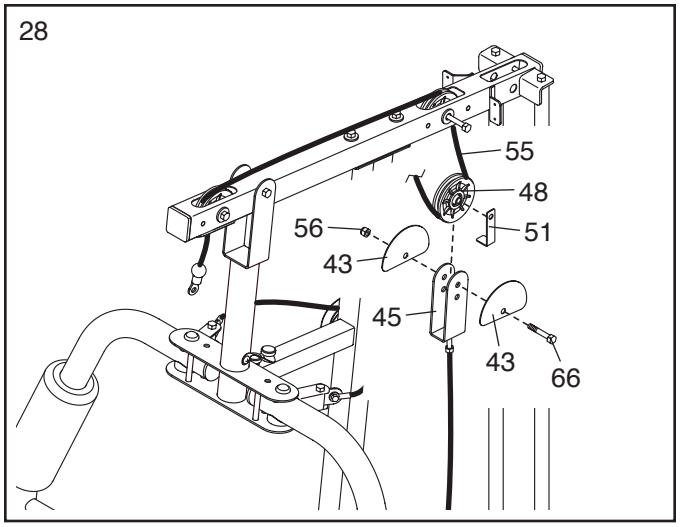
Remarque : une autre Poulie Mince (non illustrée) sera installée au Cadre Supérieur (4) avec le même Boulon M10 x 67mm Bolt (71) à l'étape 29.



28. Repliez le Câble Supérieur (55) sous une Poulie Épaisse (48).

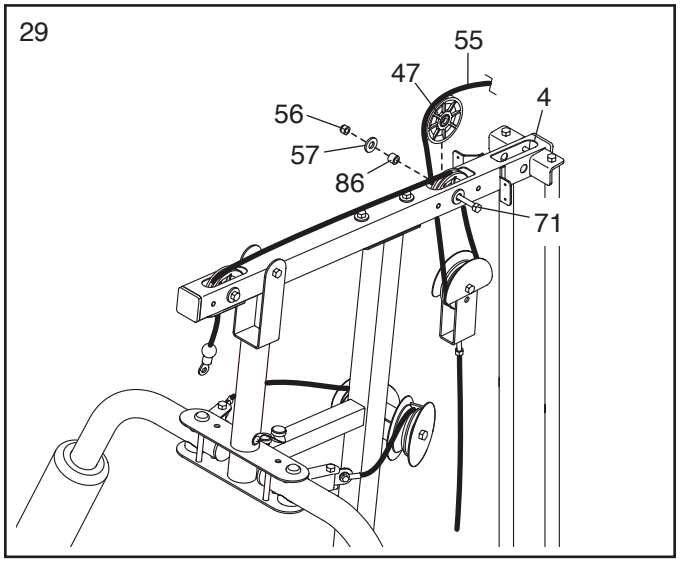
    Attachez la Poulie Épaisse, un Petit Arrêt de Câble (51) et deux Pare-Câbles (43) à l'orifice supérieur du Support en U (45) à l'aide d'un Boulon M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

    Veillez à orienter le Petit Arrêt de Câble (51) de façon à maintenir le Câble Supérieur (55) dans la gorge de la Poulie Épaisse et à situer les Pare-Câbles (43) à l'extérieur du Support en U (45).



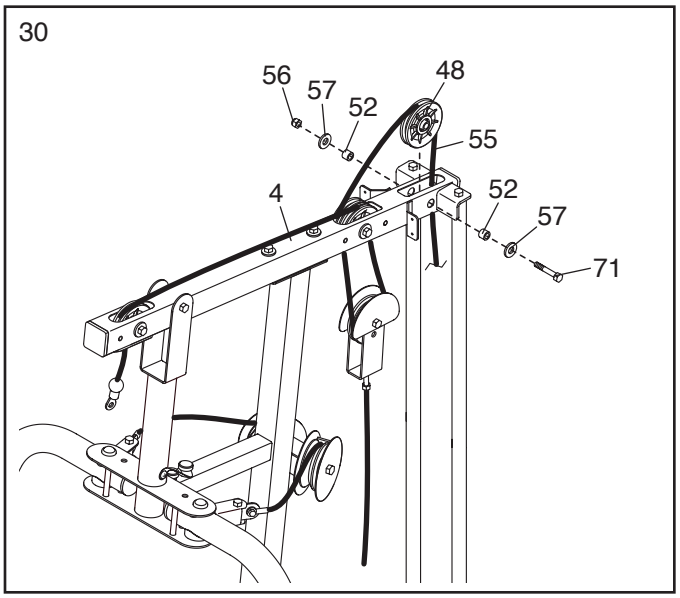
29. Acheminez le Câble Supérieur (55) vers le haut, à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Mince (47).

    Attachez la Poulie Mince (47) **à l'intérieur** du Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon M10 x 67mm (71) utilisé à l'étape 27, d'une Bague d'Espacement 11mm (86), d'une Rondelle M10 (57) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



30. Acheminez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Mince (48) et vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espacement 13mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

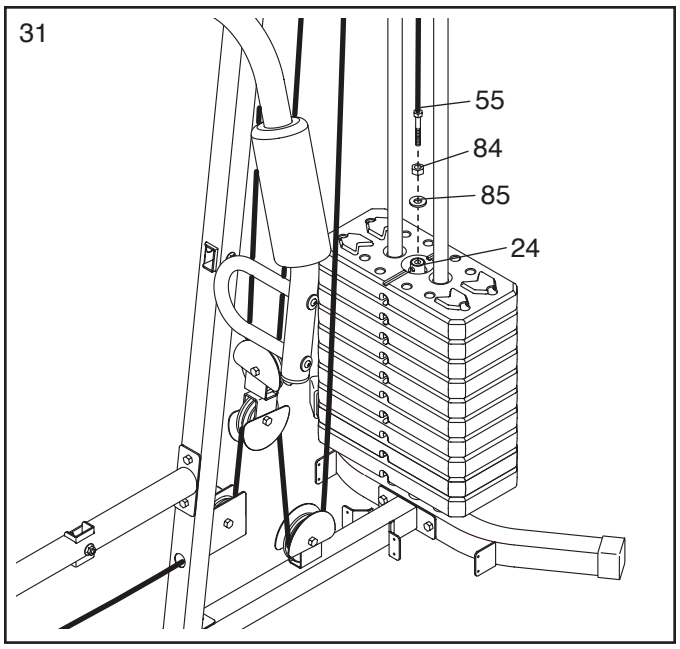


31. Engagez un Écrou M12 (84) à fond sur le Câble Supérieur (55). Ensuite, placez une Grande Rondelle (85) sur le dessus du Sélecteur de Poids (24).

    Resserrez le Câble Supérieur (55) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (24) jusqu'à ce que les câbles ne présentent plus de mou.

    Serrez l'Écrou M12 (84) contre la Grande Rondelle (85).

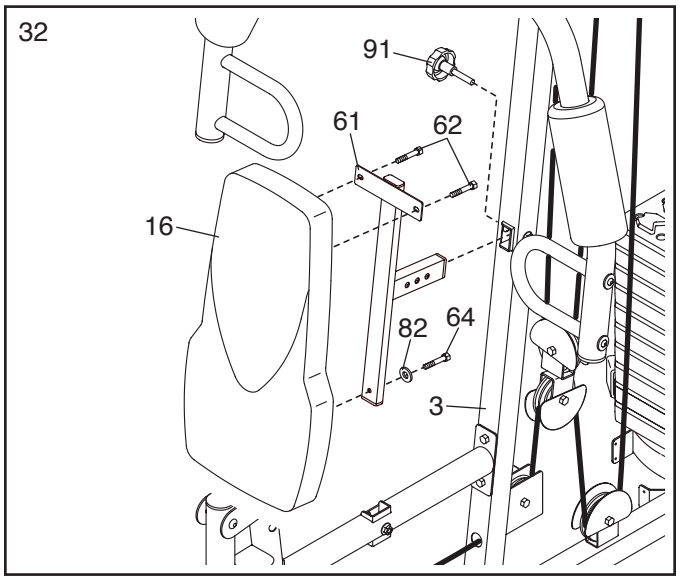
    Conseil : si le Câble Supérieur (55) n'atteint pas le Sélecteur de Poids (24), reportez-vous à l'étape 25. Si plus de deux filets du Câble Inférieur (53) apparaissent au-dessus de l'Écrou de Verrouillage M8 (58), réglez l'Écrou de sorte que seulement deux filets du Câble soient visibles.



Assemblage du Siège

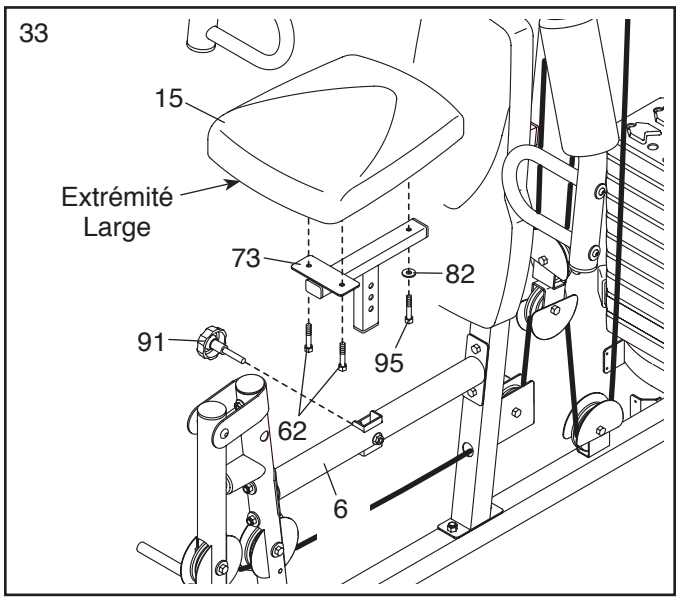
32. Attachez le Dossier (16) au Cadre du Dossier (61) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (62), d'une Vis M6 x 32mm (64) et d'une Rondelle M6 (82).

    Introduisez le Cadre du Dossier (61) dans le Montant (3) et vissez un Bouton Long (91) dans le Montant et dans l'un des orifices du Cadre.



33. Attachez le Siège (15) au Cadre du Siège (73) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (62), d'une Vis M6 x 38mm (95) et d'une Rondelle M6 (82).

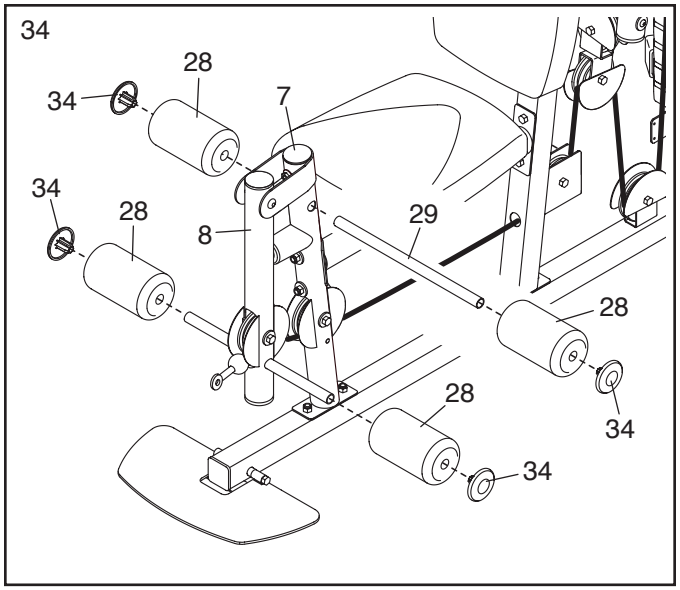
    Introduisez le Cadre du Siège (73) dans le Tube du Siège (6) et vissez un Bouton Long (91) dans le Tube du Siège et dans l'un des orifices du Cadre du Siège.



34. Introduisez le Tube du Coussinet (29) dans la Jambe Avant (7).

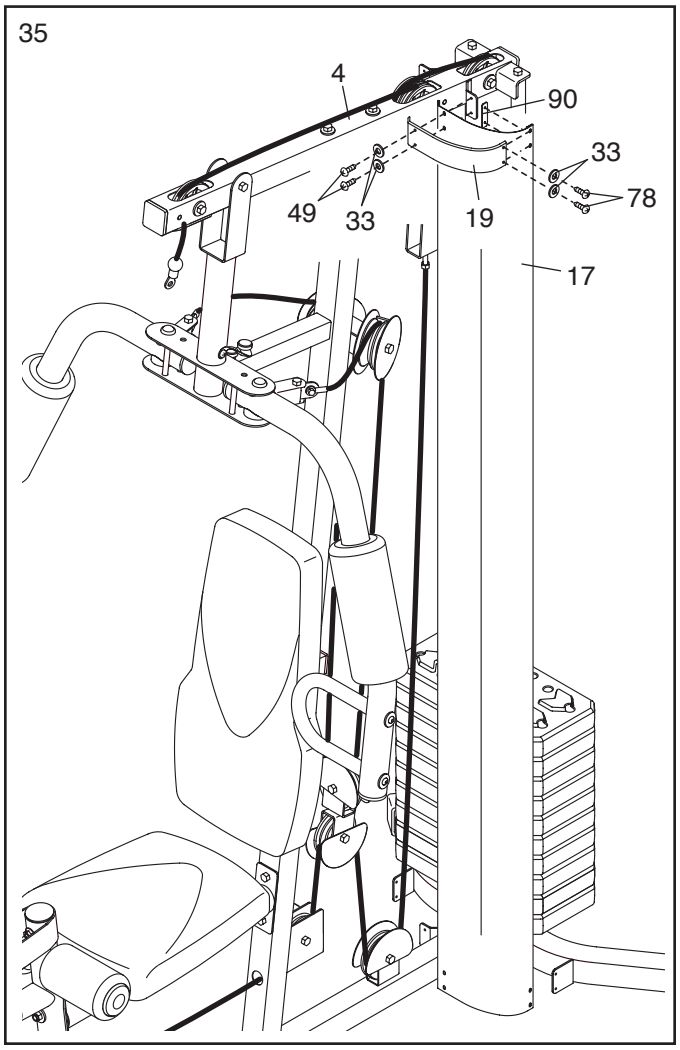
Enfoncez un Petit Coussinet en Mousse (28) sur chacun des côtés du Tube du Coussinet (29). Ensuite, enfoncez un Embout du Coussinet (34) dans chacun des Petits Coussinets en Mousse.

Enfoncez un Petit Coussinet en Mousse (28) sur chacune des extrémités du Levier pour Jambes (8). Ensuite, enfoncez un Embout du Coussinet (34) dans chacun des Petits Coussinets en Mousse.



35. Attachez un Support de Chemise (19) et la partie supérieure de la Chemise Gauche (17) au côté gauche du Cadre Supérieur (4) à l'aide de deux Vis Autotaraudeuses M4,2 x 16mm (49) et deux Rondelles M4 (33). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

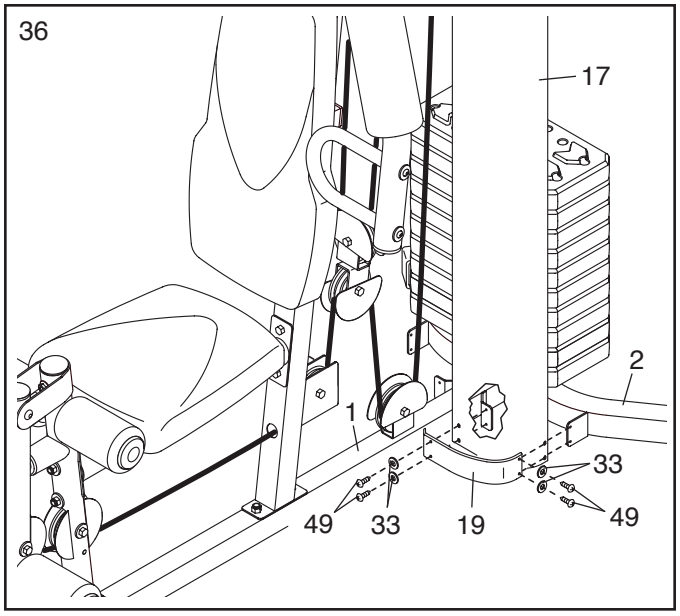
Ensuite, attachez une Bride de Chemise (90) à la partie supérieure de la Chemise Gauche (17) et au Support de Chemise (19) à l'aide de deux Vis M4 x 12mm (78) et deux Rondelles M4 (33). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



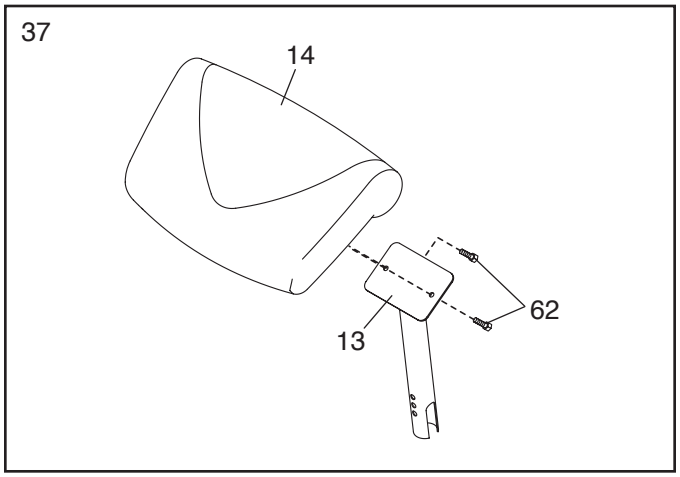
36. Attachez un Support de Chemise (19) et la partie inférieure de la Chemise Gauche (17) à la Base (1) et Stabilisateur (2) à l'aide de quatre Vis Autotaraudeuses M4,2 x 16mm (49) et quatre Rondelles M4 (33). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Répétez les étapes 35 et 36 pour attacher la Chemise Droite (non illustrée).

Reportez-vous aux étapes 35 et 36. Serrez les Vis Autotaraudeuses M4,2 x 16mm (49) et les Vis M4 x 12mm (78).



37. Attachez le Coussinet de Flexion (14) au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (62).



38. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. Il sera traité de l'utilisation des pièces restantes à la rubrique RÉGLAGES débutant page 22.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez tous les câbles plusieurs fois pour vous assurer qu'ils s'articulent aisément dans les poulies. Si l'un des câbles ne s'articule pas aisément, localisez le problème et corrigez-le.

IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés lorsque des poids importants sont utilisés. Reportez-vous au SCHÉMA DE CÂBLAGE à la page 26 pour une description du câblage approprié. Si les câbles présentent du mou, ces derniers devront être tendus afin d'éliminer le mou. Reportez-vous à ENTRETIEN à la page 25.

RÉGLAGES

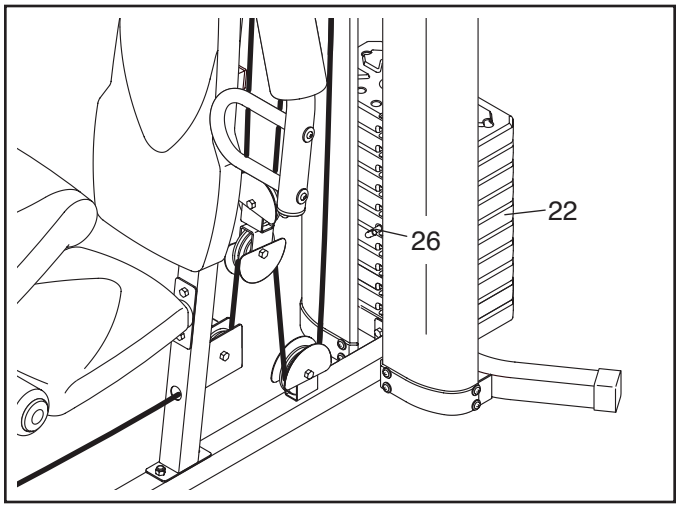
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Reportez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 27 pour des renseignements importants sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercice. Consultez également le guide d'exercices joint afin de connaître les postures appropriées aux divers exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

CHANGER LE RÉGLAGE DE POIDS

Pour changer le réglage de la pile de poids, introduisez une Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) voulu. Introduisez la Goupille de Poids de façon que l'extrémité courbée touche la pile de poids. Tournez l'extrémité courbée vers le bas.

Remarque : en raison des câbles et des poulies, le degré de résistance de chaque poste d'exercice peut varier suivant le réglage de poids. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DE POIDS à la page 24 pour trouver la quantité approximative de résistance à chaque station de poids.

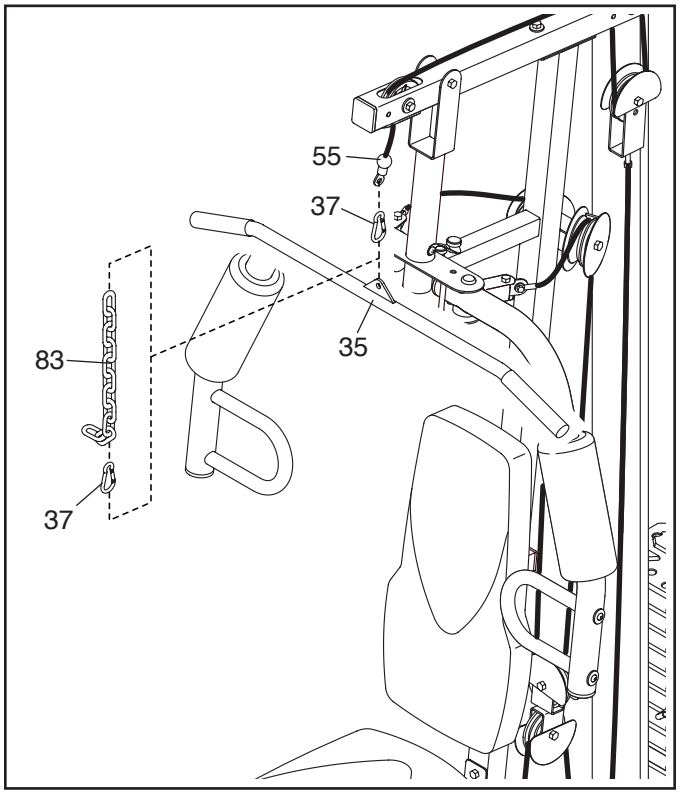


ATTACHER LES ACCESSOIRES

Attachez la Barre à Dorsaux (35) au Câble Supérieur (55) au niveau du poste de poulie supérieure à l'aide d'un Serre-Câble (37).

Pour certains exercices, attachez la Chaîne (83) entre la Barre à Dorsaux (35) et le Câble Supérieur (55) à l'aide de deux Serre-Câbles (37). **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre à Dorsaux et le Câble de manière à situer la Barre dans une position de départ adaptée à l'exercice à effectuer.**

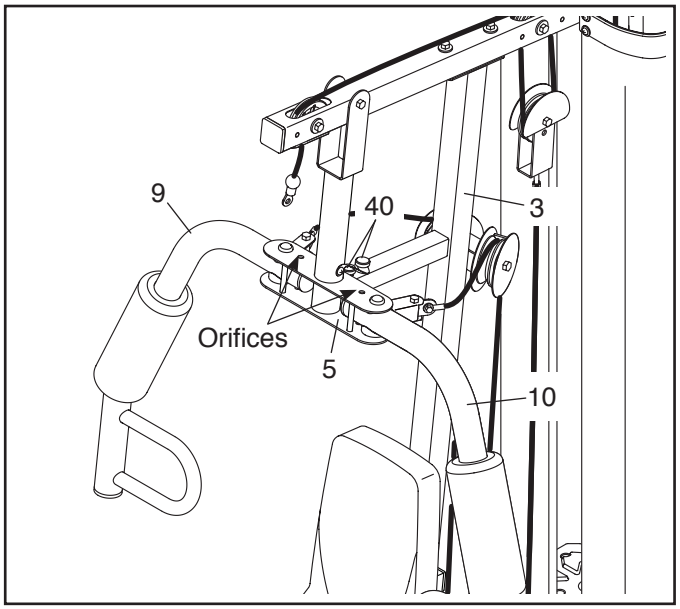
La Barre à Dorsaux (35) ou la Sangle de Poignée (non illustrée) peut être attachée à l'un ou l'autre poste de poulies de la même façon.



CONVERSION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) en mouvement de papillon, introduisez les Groupilles de Bras (40) dans les orifices du Montant (3) tel qu'illustré.

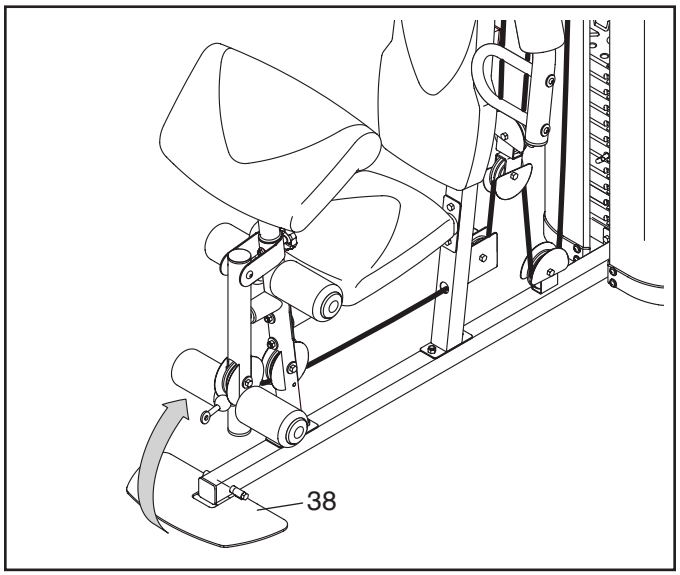
Pour utiliser les Bras (9, 10) en mouvement d'extension, introduisez les Groupilles de Bras (40) dans les orifices du Cadre du Pivot (3) et des Bras.



CONVERSION DE LA PLAQUE POUR PIEDS

Pour utiliser la Plaque des Pieds (38) en tant qu'appuie-pieds lors de l'utilisation du poste de poulies inférieur, relevez la Plaque.

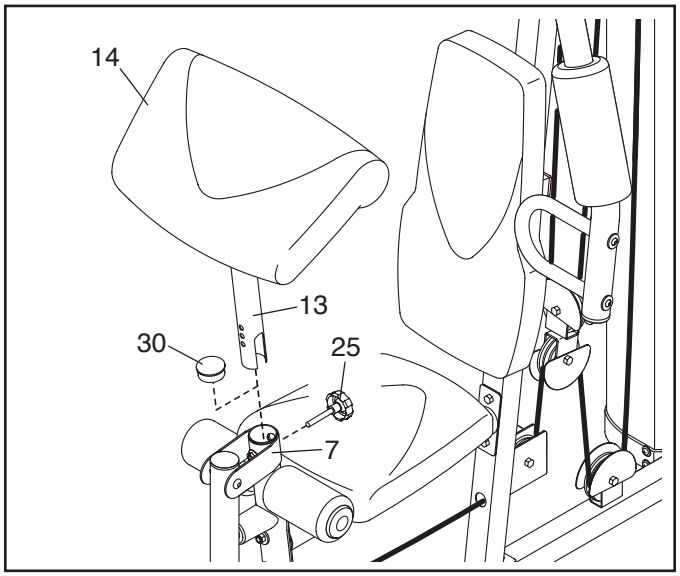
Lorsque la Plaque des Pieds (38) n'est pas utilisée en tant qu'appuie-pied, rabattez-la de sorte à la poser à plat au sol.



UTILISATION DU COUSSINET DE FLEXION

Pour utiliser le Coussinet de Flexion (14), retirez d'abord l'Embout Mâle Rond 50mm (30) de la Jambe Avant (7). Enfoncez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et attachez-le en place à l'aide du Bouton Court (25).

Retirez le Coussinet de Flexion (14) lorsqu'il est inutilisé. Pour effectuer un exercice qui ne requiert pas le Coussinet de Flexion, retirez le Coussinet. Une fois le Coussinet de Flexion (14) retiré, réinstallez l'Embout Mâle Rond 50mm (30) dans la Jambe Avant (7). Rangez le Coussinet de Flexion à l'écart de l'appareil de musculation.



VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS.

Pour verrouiller la pile de poids après chaque entraînement, enfoncez la Goupille de Verrouillage (89) à travers l'un des Guides de Poids (21) et fixez le Verrou (88) de la Goupille de Verrouillage.

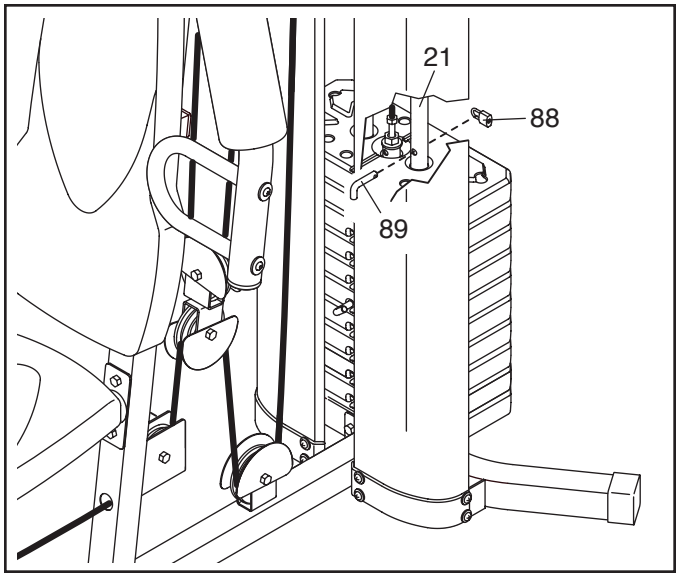


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

Le tableau ci-dessous indique la résistance approximative des poids pour chaque poste d'exercice. Les nombres de la colonne gauche se rapportent aux poids de 12,5 lb. **Remarque : la résistance indiquée pour le poste d'exercices des bras en mouvement de papillon se rapporte à chacun des bras. La résistance réelle de chaque poste peut varier en raison des différences de chacun des poids et de la friction entre les câbles, les poulies et les tubes de poids.**

POIDS	BRAS PAPILLON (lb)	BRAS DE PRESSE (lb)	POULIE SUPÉRIEURE (lb)	LEVIER POUR JAMBES (lb)	POULIE INFÉRIEURE (lb)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Remarque : **1 lb = 0,45 kg**

ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Pour nettoyer l'appareil de musculation, utilisez un linge humide et un détergent doux non abrasif ; **n'utilisez aucun dissolvant pour nettoyer l'appareil.**

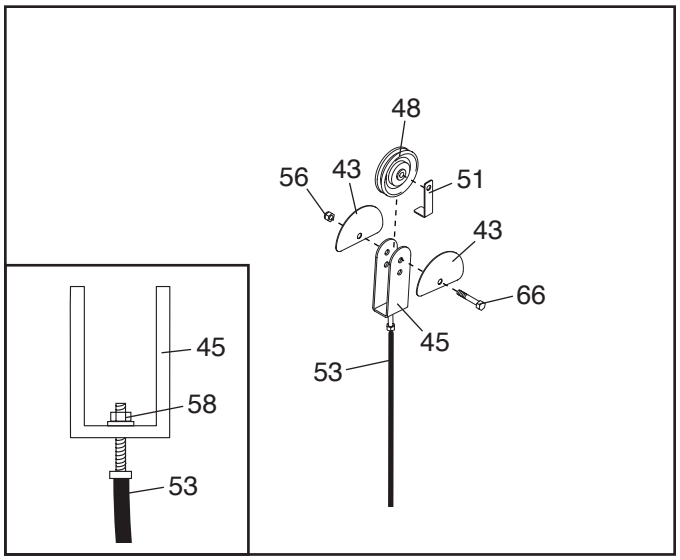
TENSION DES CÂBLES

Les câbles tissés du type utilisé pour l'appareil de musculation peuvent se détendre légèrement lors de la première utilisation. S'il y a du mou dans les câbles avant que la résistance des poids se fasse sentir, les câbles doivent être tendus. Pour tendre les câbles, enfoncez d'abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Le mou des câbles peut être éliminé de plusieurs manières:

Reportez-vous au schéma encadré. Serrez l'Écrou de Verrouillage de M8 (58) qui relie l'extrémité du Câble Inférieur (53) au Support en U (45).

Retirez l'Écrou de Verrouillage M10 (56) et le Boulon M10 x 51mm (66) des deux Pare-Câbles (43), du Support en U (45), du Petit Arrêt de Câble (51) et de la Poulie Épaisse (48).

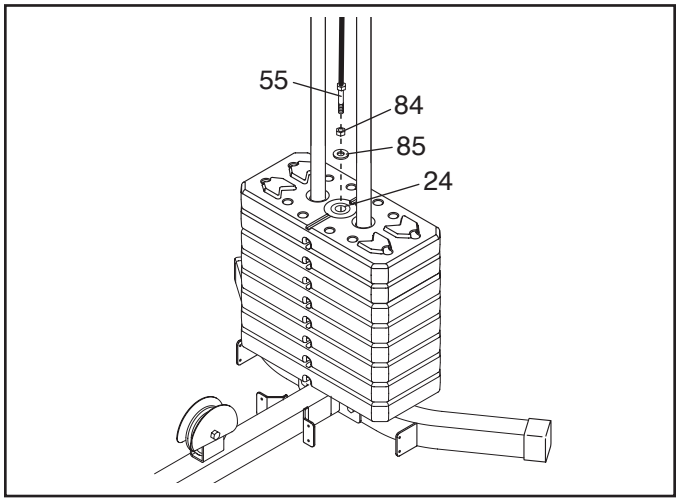
Rattachez la Poulie Épaisse (48), le Petit Arrêt de Câble (51) et les Pare-Câbles (43) à l'autre orifice du Support en U. **Assurez-vous que le Petit Arrêt de Câble est correctement situé et que le Câble Inférieur (53) et la Poulie Épaisse s'articulent facilement.**



Desserrez complètement l'Écrou de M12 (84) du Câble Supérieur (55).

Serrez le Câble Supérieur (55) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (24) jusqu'à ce que le Câble Supérieur ne présente plus de mou.

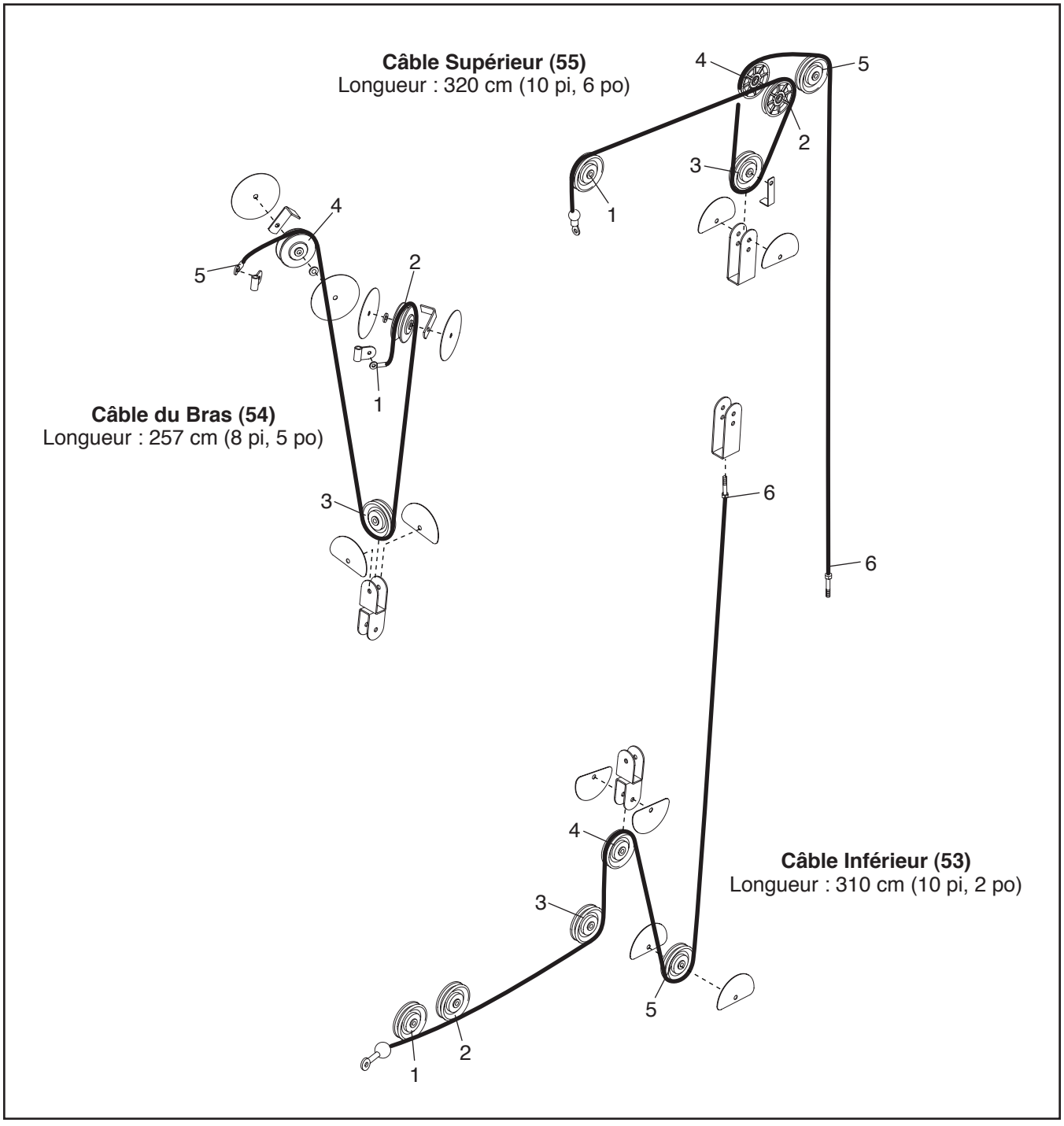
Ensuite, resserrez l'Écrou M12 (84) contre la Grande Rondelle (85).



Ne tendez pas les câbles à l'excès. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur s'élèvera hors de la colonne de poids. Si un câble tend à glisser souvent hors des poulies, il est possible qu'il soit tordu. Retirez le câble et réinstallez-le. Si un câble doit être remplacé, reportez-vous au dos de ce manuel.

SCHÉMA DE CÂBLAGE

Le schéma de câblage ci-dessous indique la bonne position des câbles. Les nombres des illustrations indiquent l'acheminement approprié d'un câble donné. Coupez le long du pointillé et consultez ce schéma **durant l'assemblage des** câbles et des poulies. Si les câbles et les poulies ne sont pas adéquatement assemblés, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement, ce qui peut entraîner des dommages. **Assurez-vous que les arrêts de câble n'entrent pas en contact avec les câbles ou coincent ces derniers. Une fois l'appareil de musculation assemblé, conservez ce schéma avec le manuel pour consultation futur.**


Câble Supérieur (55)
Longueur : 320 cm (10 pi, 6 po)
Câble du Bras (54)
Longueur : 257 cm (8 pi, 5 po)
Câble Inférieur (53)
Longueur : 310 cm (10 pi, 2 po)

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire — Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier — Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids — Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training — Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement — Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices — Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale — Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire — Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier — Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids — Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle 29838.0 R1113A

N°.	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre de Pivot
6	1	Tube du Siège
7	1	Jambe Avant
8	1	Levier pour Jambes
9	1	Bras Droit
10	1	Bras Gauche
11	2	Poignée
12	1	Plaque Carrée
13	1	Montant de Flexion
14	1	Coussinet de Flexion
15	1	Siège
16	1	Dossier
17	1	Chemise Gauche
18	1	Chemise Droite
19	4	Support de Chemise
20	2	Bague du Boulon de Carrosserie
21	2	Guide de Poids
22	10	Poids
23	1	Embout du Sélecteur de Poids
24	1	Sélecteur de Poids
25	1	Bouton Court
26	1	Goupille de Poids
27	2	Butée de Poids
28	4	Petit Coussinet en Mousse
29	1	Tube du Coussinet
30	8	Embout Mâle Rond 50mm
31	3	Embout Mâle Carré 50mm
32	1	Embout Femelle Carré 38mm
33	17	Rondelle M4
34	4	Embout du Coussinet
35	1	Barre à Dorsaux
36	2	Prise
37	3	Serre-Câble
38	1	Plaque des Pieds
39	2	Pivot de Câble
40	2	Goupille de Bras
41	4	Pare-Câble Double
42	2	Grand Coussinet en Mousse
43	8	Pare-Câble
44	4	Bague du Bras
45	1	Support en U
46	2	Poulie en V
47	2	Poulie Mince
48	9	Poulie Épaisse
49	12	Vis Autotaraudeuse M4,2 x 16mm
50	2	Grand Arrêt de Câble
51	1	Petit Arrêt de Câble
52	8	Bague d'Espacement 13mm
53	1	Câble Inférieur
54	1	Câble du Bras
55	1	Câble Supérieur
56	22	Écrou de Verrouillage M10
57	22	Rondelle M10
58	11	Écrou de Verrouillage M8
59	5	Rondelle M8
60	1	Amortisseur de la Jambe
61	1	Cadre du Dossier
62	6	Vis M6 x 16mm
63	1	Double Support en U
64	1	Vis M6 x 32mm
65	2	Boulon à Épaulement M8 x 22mm
66	3	Boulon M10 x 51mm
67	2	Boulon de Carrosserie M10 x 86mm
68	4	Boulon M8 x 65mm
69	3	Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm
70	2	Embout Mâle 20mm x 40mm
71	9	Boulon M10 x 67mm
72	1	Boulon M10 x 130mm
73	1	Cadre du Siège
74	2	Boulon M10 x 25mm
75	2	Boulon M10 x 63mm
76	1	Boulon d'Union M10 x 64mm
77	4	Vis en Bouton M10 x 25mm
78	4	Vis M4 x 12mm
79	1	Boulon M10 x 77mm
80	1	Sangle de Poignée
81	4	Boulon M10 x 46mm
82	2	Rondelle M6
83	1	Chaîne
84	1	Écrou M12
85	1	Grande Rondelle
86	2	Bague d'Espacement 11mm
87	4	Boulon de Carrosserie M8 x 63mm
88	1	Verrou
89	1	Goupille de Verrouillage
90	2	Bride de Chemise

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	2	Bouton Long	*	–	Manuel de l'Utilisateur
92	2	Embout Femelle Carré 50mm	*	–	Guide d'Exercice
93	2	Embout Mâle Épais 25mm x 40mm	*	–	Sachet de Graisse
94	2	Embout Mâle Mince 25mm x 40mm	*	–	Outil d'Assemblage
95	1	Vis M6 x 38mm			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle 29838.0 R1113A

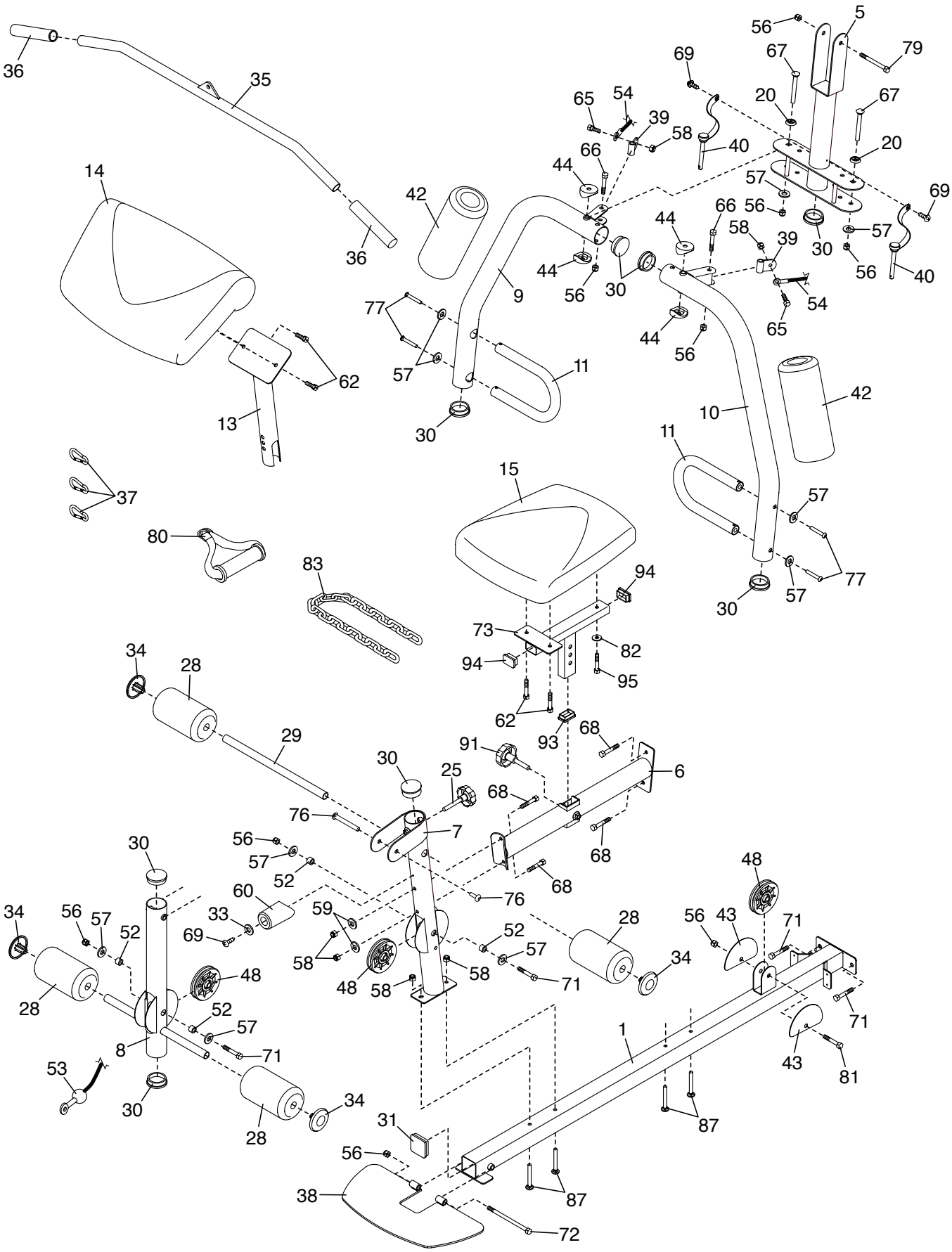
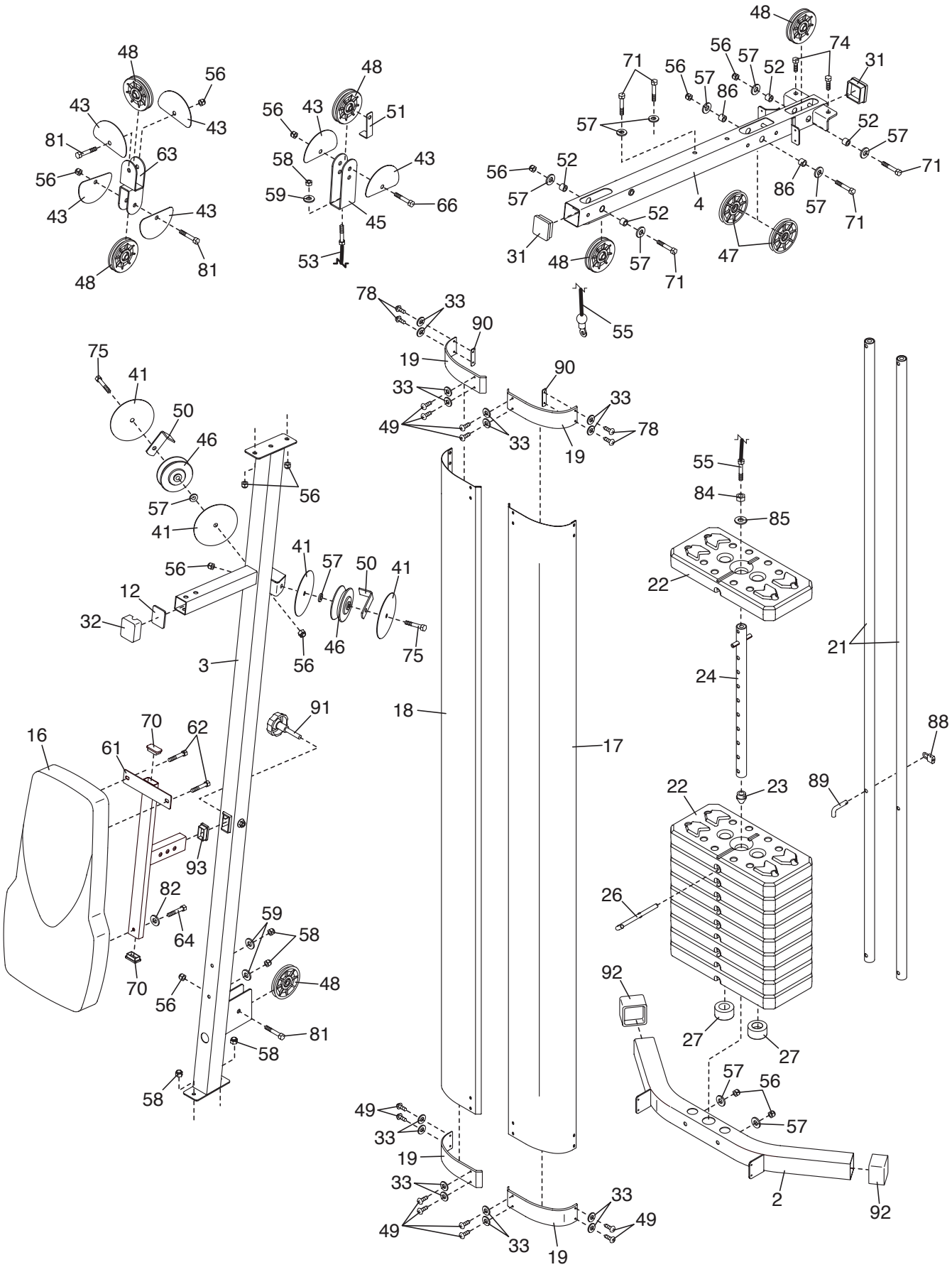


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle 29838.0 R1113A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 4.

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 320414 R1113A

Imprimé en Chine © 2013 ICON IP, Inc.